پێشەکی

لێکۆڵینەوە نوێییەکان لەبارەی مێشکەوە

مێشکی مرۆڤ بۆ ئەوە دروستکراوە فێرببێت. هەروەك چۆن خواردن و خواردنەوە چێژ بە دەم و زمان دەگەیەنن، بەو شێوەیەش فێربوون چێژ بە مێشك دەگەیەنێت و وەك خۆراکە بۆی. گرنگ ئەوەیە بزانیت مێشك چۆن بە چێژەوە فێردەبێت و تامی ئەم چێژە دڵخۆشکەرە بکەیت.

منداڵان شێتی فێربوونن. تامەزرۆی زانینی هەموو شتێکن و پرسیار لە هەموو شتێك دەکەن. ئیدی ئەگەر مامۆستایەکیش هەبێت کە عاشقی پیشەکەی بێت و بە تامەزرۆیی و شەیدابییەوە پەیوەستی بێت، ئەوا فێربوون لای منداڵان دەکەنە خۆشترین کار و گەمەی دنیا.

لە ئێستادا توێژینەوەکان لەبارەی مێشکەوە زۆر گرنگن و لە هەموو کات بەرهەمدارترن. دە ساڵی ڕابردوو بە چەرخی ئاڵتونی توێژینەوەکانی مێشك ناودەبرێت. زانایانی دەروونزان و، پەروەرشیاران و، پیاوانی ئایینی و، پسپۆڕانی کێشە دەروونییەکان و، زانایانی بواری مێشك و دەمار لە مێشك دەکۆڵنەوە و بەدوای دۆزینەوەی نهێنییەکانی مێشکەوەن.

مێشك چۆن فێر دەبێت؟ چۆن زانیارییەکان تۆمار دەکات؟ چۆن ئەو زانیارانەی لە نێوان دەمارە خانەکاندا تۆماردەکرێن دووبارە دەهێنرێنەوە دەر؟ مێشك چۆن زانیاری بەکاردەهێنێت، چۆن فراوانی دەکات، چۆن پەرەی پێدەدات؟ چۆن ئەو مێشکانە پێدەگەیەنرێن کە دۆزینەوە و بەرهەمیان هەیە؟ IQ و EQ چین؟[1] چ جۆرە زیرەکییەك بۆ سەرکەوتن گرنگترینە؟

---

(١) IQ: بەرکەوتی ژیری (intellegence quotie)

ئەو زانیارانەی بە شێوەی دروستکردنی پێکبەندی دەمارەخانەکان تۆمار دەکرێن، چۆن دەگۆڕرێن بۆ وشە و دەستەواژەی واتادار؟ چۆن دەکرێت فێربوون بارێکی چێژبەخشی پێبدرێت؟ سیستمی دۆپامین کەی و بە چ شێوەیەك دەکەوێتە کار؟

مێشك گەورەترین گەنجینەیە کە مرۆڤ خاوەنی بێت. هەموو شتێك بە مێشکمان فێر دەبین. توێژینەوەکانی مێشك هەم چۆنێتی فێربوونمان بۆ دەخەنەڕوو، هەم چۆنێتی فێربوونمان بە شێوەیەکی باشتر و ئاسانتر و بەرهەمدارتر بۆ ڕوون دەکەنەوە.

ئەوەی ئێمە دەکات بە ئێمە، شێوازی بەکارهێنانی مێشکمانە. هەموو ئەو بڕیارانەی دەمانکەنە کەسێکی سەرکەوتوو و کارامە لە مێشکماندا دەدرێن. ئەو بڕیارانەشی شکستمان پێ دەهێنن هەر جێدەستی مێشکمانن. بەکارهێنانی مێشك بە شێوازێکی بەرهەمدار مرۆڤ بەرەو سەرکەوتن دەبات و، بەکارنەهێنانیشی بەو شێوەیە شکستی پێدەهێنێت.

تۆنی بوزان، لێکۆڵەری ئینگلیز لەبواری مێشکدا، دەڵێت: "توانای فێربوونی مێشك بێسنوورە."

توێژینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کاتێك فێری زانیاریی نوێ دەبین "هیپۆکامپەس" کە ناوەندی فێربوونە گەشە دەکات و گەورە دەبێت. زانیارییە نوێیەکان بە شێوەی تەوژمی کارەبایی دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك. ئەو زانیارییە نوێیانەی بە مێشك دەگەن لە قۆناغی گەشەسەندندا پێکەبەندی دەمارەخانەکان زیاد دەکەن، واتە دەبنە هۆی گەشەسەندنی مێشك. زانیاریی نوێ لە پێگەیشتوانیشدا دەبێتە هۆی چالاکتربوون و بەرهەمدارتربوونی

مێشـك. هەروەك چـۆن وەرزش و جیمناسـتیك پەرە بە ماسـولكەكانی لەش دەدەن، بەهەمـان شـێوەش زانیـارییە وەرگیراوەكـان پەرە بە ماسـولكەكانی مێشك و یادگار دەدەن. ماسولكەكانی مێشك و یادگاری ئەو كەسەی فێـری زانیاریی نوێ نابێت و بیرناكاتەوە و ناخوێنێتەوە لاواز دەبن.

وا گومـان دەبرێـت كە كەسـە بلیمەتەكـان تەنهـا (١٠-١٥%)ی توانـای مێشكیان بەكارهێنابێت.

كەسی ئاسایی ڕەنگە تەنها ١%ی توانای مێشكی بەكاربخـات. ئەوانەشـی بە خوێندنەوە و نووسین و چالاكییەكانی مێشكەوە خەریكن (٤-٥%)ی مێشـكیان خستووەتە گەڕ.

تـوێژینەوە نوێیەكـان گەشەسـەندنی مێشـك و بەرەوپێشـچوونی توانـای فێربوونیـان پشتڕاسـت كـردووەتەوە. بەكارهێنـانی مێشـك بە شـێوازێكی بەرهەمدار؛ سەركەوتن و دڵخۆشیی بەدوای خۆیدا دەهێنێت.

ئەگەر مرۆڤ بزانێت بە ڕێكـوپێكی توانـای مێشكی بەكاربهێنێـت، ئەوا دەتوانێت ببێتە خـاوەن بەهـرەیەك كە گشـت دنیـا بەڕێـوە ببـات و، بە وتەی قورئان ببێتە "خەلیفەی سەرزەوی".

هەمـوو شـتێك پەیوەسـتە بە گەشـەپێدانی مێشـك و بـاش بەكارهێنـانی توانای مێشك.

مرۆڤەكان بە ئامراز و دامەزراوەی هاوشێوەوە دێنە دنیاوە. ئیدی هەنـدێك كەس ئەم ئامرازانەی بە ڕێیەكی باش بەكاردەهێنێت و خۆی دەكاتە كەسێكی زرنگ و لێهاتوو، هەندێكیش هەر بێ ئەوەی درك بە بەهرەكانیان بـكەن دێـن و دەژین و دەڕۆن.

پەروەردە لە گەشەی مێشکدا ڕۆڵێکی تا بڵێیت گرنگی هەیە. لە سایەی پەروەردە و، خۆشەویستی و پەیوەندی و گرنگپێدانی خێزانەوە مێشکی منداڵان بە شێوەیەکی دەرئاسا باش گەشە دەکات. تەنها لە سایەی پەروەردەوە دەکرێت هەردوو نیوەگۆی ڕاست و چەپی مێشک بەشێوەیەکی هاوتەریب گەشەبسەنن و بەکاربهێنرێن.

ئەگەر پەروەردە تەنها بەند بێت لەسەر لەبەرکردن، هەروەك لە ئێستادا بەم جۆرەیە، ئەوا تەنها نیوەگۆی چەپی مێشك گەشەدەسەنێت. هەروەك زانراوە نیوەگۆی چەپ چالاکییەکانی: **خوێندنەوە، نووسین، شیکارە بیرکارییەکان، فێربوون، لەبەرکردن و ڕەخنەگرتن ئەنجامدەدات. نیوەگۆی ڕاستیش: داهێنەر، دۆزەرەوە، ژیر، تێبینەرە، گرنگی بە چالاکییە هونەرییەکان دەدات.** لە ڕێی سیستمی پەروەردەی لەبەرکردنەوە نیوەگۆی ڕاست گەشەناسەنێت. (ئەم بابەتە لە بەشی شەشەمدا بە فراوانی خراوەتە بەر باس)

پەروەردەکردنی منداڵەکانمان بە شێوەیەك تەنها نیوەگۆی چەپیان بەگەڕبخەن و نیوەگۆی ڕاستیان فەرامۆش بکەن، تەنها پەیوەندی بە داهاتووی ئەوانەوە نییە، بەڵکوو بە ڕێژەیەکی گرنگیش بەربەست دەبێت لەبەردەم بەرەوپێشچوونی وڵاتەکەماندا...

ژمارەی ئەو داهێنان نامانەی لە ساڵێکدا لە تورکیا وەردەگیرێن ٤٤ دانەیە، بەڵام لە ئەمریکادا ١٢٠ هەزارە.

ژمارەی ئەو داهێنان نامانەی لە تورکیادا لە ماوەی ١١ ساڵدا پێشکەش دەکرێن، لە ژاپۆن تەنها لە ماوەی ١٥ ڕۆژ و، لە ئەمریکاش لە ماوەی ٢٠ ڕۆژدا پێشکەش دەکرێن. لە بارەی وەرگرتنی داهێنان نامەوە وڵاتەکەمان لەپاش کازاخستان، ڕۆمانیا، ئێران، ئۆزباکستان، ئێرلەندا، ئیسرائیل، هەنگاریا، بولگاریا و مەنگۆلیاوە دێت.

مێشکی مرۆڤ بە توانای فێربوون ڕووپۆشکراوە. چ بمانەوێت چ نەمانەوێت فێری هەندێك شت هەر دەبین. منداڵان لە هەر ٩٠ خولەکێکدا فێری وشەیەکی نوێ دەبن. هەندێك شت ئاسان فێردەبین و هەندێ شتیش بەسەختی.

بۆچی هەندێ جار فێربوون سەختە؟

چۆن هەندێك زانیاری لە مێشکماندا هەڵدەکۆڵرێن و هەرگیز بیرماننناچنەوە.

یەکەم ڕۆژی چوونە قوتابخانەمان، ڕۆژی هاوسەرگیریمان، ئەو ڕۆژەی منداڵمان بوو، ئەو ڕۆژەی دووچاری ڕووداوی هاتوچۆ بووینەوە، ئەو ڕووداوەی زۆر سەرسامی کردین، ئەو ڕووداوەی زۆر دڵخۆشی کردین، ئەو ڕۆژەی بڕوانامەکەمان بەدەستهێنا... بۆچی هیچ کام لەمانەمان بیرناچێتەوە؟

پێویستە شێوازی کارکردنی مێشك کە بزوێنەری فێربوونە و، چەشنەکانی تۆمارکردنی ڕووداوەکان لە یادگاردا و، تۆمارکردن و سڕینەوە لە یادگاری دوور مەودا و کورت مەودادا بزانین تا بتوانین باشتر مێشکمان بەکاربهێنین. (ئەم بابەتە لە بەشەکانی ٦ و ٧ و ٨دا بە دووڕودرێژی باسکراوە)

سەرکەوتن باران نییە، لە ئاسمانەوە ببارێت.

ئێمەش وەك هەمووان مرۆڤین و، خاوەنی ئەو ئامرازانەین کە کەسانی دیکە هەیانە. پێویستە لەسەرمان باشترینی ئەو کارانە بکەین کە لە تواناماندان. پێویستە بەوپەڕی توانامانەوە هەوڵبدەین بۆ ئەوەی مێشکمان گەشە پێبدەین و تواناکانمان بخەینە ڕوو.

منداڵی بێ بەهرە بوونی نییە، بەڵکوو منداڵێك هەیە کە پەی بە لێهاتووییەکانی نەبراوە و نەتوانراوە گەشەیان پێببرێت.

مامۆستای تەمبەڵ بوونی نییە، بەڵکوو پەروەرشیاری هان نەدراو هەیە. فێربوون و فێرکردن خۆیان لە خۆیاندا هەوڵێکی چێژبەخش و دڵخۆشکەرن. خوێندنگەی بێ بەرهەم بوونی نییە، بەڵکوو پەروەرشیارانێك هەن کە بە ڕێگە و شێوازی بێ بەرهەم هەوڵدەدەن.

خوێندگە ئەو لانەیەیە کە منداڵان زانیاری لێوە فێردەبن و بەهرە و کارامەیی لێوە بەدەست دەهێنن و ئامادەدەکرێن بۆ ژیان. بەڕێوەبەر و ئەندامانی بەڕێوەبەرایەتی و مامۆستاکانیش گرنگترین ئەکتەرەکانی ئەم لانەیەن.

هیچ منداڵێك نییە پەروەردە نەبێت بە مەرجێك ڕێگەکانی خۆشەویستی، پەیوەندی و ڕاستیی پەروەردە بە دروستی بەکاربهێنرێت.

بێگومان لەگەڵ بەکارهێنانی شێوازە ڕاستەکان و، گرتنەبەری ڕێی گونجاو و، گەشبین بوون و، ورەبەرزی بۆ سەرکەوتن؛ هەوڵدانی بێوچان و زۆر تێکۆشانیش پێویستە.

پێویستە لە بێ هیوایی و ترسدا دانەخرێین. بۆچی ئێمە نەتوانین ئەوەی کەسانی دیکە بەدەستیانهێناوە بیهێنینە دی. هیچ کارێك بێ ماندووبوون بەئەنجام ناگات. بێ هەوڵدان هەرگیز فێری زمانی ئینگلیزی یاخود عەرەبی نابین.

هێشتا ڕەحەتییەك نەدۆزراوەتەوە کە بەبێ ماندووبوون زانیاری بکاتە مێشکمانەوە. کەسە سەرکەوتووەکان مێشك و تواناکانیان بە باشترین شێوە بەکارهێناوە ئینجا سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە. مێشك باشترین بزوێنەری فێربوونە.

لە مێشکماندا سەدەها نەخشەی زانیاری هەن. لە نێوان ئەمانەدا لە چوارچێوەی چەند ڕێسایەکی دیاریکراودا ملیۆنان پەیوەندی دروست

دەکرێن. تەوژمی زانیاری لە نێوان دەمارەخانەکاندا یەك ئاڕاستە نییە، بەڵکوو بە دوو ئاڕاستەی ڕووبەڕوو دەگوزەرێن. تەنها لە دەرەوە زانیاری بۆ نەخشەکانی مێشك نایەن، بەڵکوو ئەم نەخشانە زانیارییەکانی ناو مێشك و تەوژمی بیرکردنەوە دروستیان دەکەن. لە هەمان کاتیشدا مێشك بۆخۆی زانیاری و خەیاڵ و بیر دروستدەکات. هەموو شتێك لە مێشکدا ڕوودەدات و تەواو دەبێت. ئەوانەی باش لە چۆنێتی کارکردنی مێشك دەزانن، زۆر کێشەیان چارە دەبێت.

دایك و باوك، مامۆستا، خوێندکار، سیاسەتمەدار، دەروونناس، پزیشك، پیاوی ئاینی، زانا، نووسەر، توێژەر، بەکورتی هەرکێیەك جێیەکی لە پرۆسەی خوێندن و پەروەردەدا پێدەبڕێت پێویستە گەشەی مێشك و چالاکییەکانی بزانێت.

بەتایبەتی دایك و باوك و پەروەرشیارەکان کاریگەرییەکی یەکجار گرنگیان لەسەر گەشەی مێشکی منداڵ هەیە. پێویستە لەمەڕ گەشەی ژیرییەوە ئەمان خاوەن زانیارییەکی باش و تۆکمە بن.

ئەوانەی دەیانەوێت بزانن چۆن دەتوانرێت مێشك بە باشترین شێوە و بەرهەمدارانە بەکاربهێنرێت، ئەوانەی دەیانەوێت ببنە دایك و باوکێکی باش، پەروەرشیارێکی سەرکەوتوو، یاخود خوێندکارێکی سەرکەوتوو ئەوا پێویستە ئەم کتێبە بخوێننەوە.

پرۆفیسۆری یاریدەدەر

د. سەفا سایگیلی

علی ئەرکان کەڤاکلی

٢٠٠٥/٥/٢٦، ئەستەنبوڵ



بەشی یەکەم

مندالْی بێ بەهرە بوونی نییە، بەڵکوو منداڵێك هەیە کە هێشتا بەهرەکانی نەدۆزراونەتەوە و نەتوانراوە گەشەیان پێبدرێت.

علی ئەرکان کەڤاکلی

فێربوون چێژبەخشە،
فێرنەبوون ئازاربەخشە...

فێربـــوون خـــۆراکی مێشــکە و چێـــژ بە مـــرۆڤ دەگەیەنێـــت، نەزانـــیش هەر لە خـــودی خۆیـــدا ئـــازارە، مامۆســـتایی "هـــونەری زانینی گۆڕینی فێربوونە بە چێژ و خۆشی."

مێشك، ئامێری فێربوونە. گسکی کارەبایی چۆن تۆز و خـۆڵ هەڵـدەمژێت، مێشـکیش بەهەمـان شـێوە زانیـاری قوتـدەدات. مێشـکی مـرۆڤ بـۆ فێربـوون دروستکراوە. هەروەك چۆن پێ بـۆ ڕۆیشـتن و، دەسـت بـۆ گـرتن و، زمـان بـۆ تامکردن و، چاو بـۆ بینیـن دروسـتکراوە؛ مێشـکیش وەك "بـزوێنەری فێربـوون" هێندراوەتە بوون. فێربوون گەشە بە مێشـك دەدات و، زیرەکـی زیـاد دەکـات و مـرۆڤ دڵخۆشـدەکات. هەر ئەنـدامێك بەکاربهێنـدرێت گەشەدەسـەنێت. ئەو

کەسانەی دەستی ڕاستییان بەکاردەهێنن دەستی ڕاستییان لە دەستی چەپیان بەهێزتـرە چـونکە زیـاتر ئەو دەسـتەیان بەکـاردەهێنن. هەر ئەنـدامێکیش بەکارنەهێندرێت لاواز دەبێت. چالاکییەکانی مێشکیش، زیرەکـی زیـاد دەکەن و مێشك بەهێزدەکەن.

مێشکی منداڵێکی تازە لەدایکبوو نیـوەی مێشـکی کەسـێکی پێگەیشتوو دەبێت. منـداڵ بە تەواوی ئەو دەمـارە خانـانەوە دێتە دنیـاوە کە بە درێژایـی تەمەنی بەکاریاندەهێنێت. گەورەبـوونی مێشـك پەیوەسـتە بە دروسـتبوون و چنینی تۆڕ لە نێوان دەمارەخانەکان و ئەستووری ئەم تـۆڕانەوە. تۆڕەکـان، کە گواستنەوەی تەوژمی زانیاری لە نێوان خانەکاندا دەسـتەبەر دەکەن، دەتـوانن لە چرکەیەکدا ١١٠ مەتر درێژبن. ئەو وریـاکەرەوانەی لەڕێـی ئەنـدامەکانی هەستکردن و بینین و بیستنەوە دەگەن بە مێشك دەبـنە هـۆی چنینـی تـۆڕ لە نێوان دەمارەخانەکاندا و بەم شێوەیەش مێشك گەشەدەکات.

دایك و باوك ڕۆڵێکـی زۆر گەورە دەگێـڕن لە گەشـەی ژیریـی منداڵـدا. گەشەی مێشك مامۆستاکان تەواوی دەکەن. لە خوێندگە مامۆستا بە پێدانی زانیاریی ئاسان و سادە دەسـت دەکـات بە وانە وتـنەوە. بەم شـێوەیە سـەرەتا ڕێگا و میکانیزمی فێربـوونی ئاسـان لە مێشـکدا دروسـتدەبێت. دواتـر وردە وردە ئەم میکانیزمە گەشە دەکات و، زانیـاری ورد و ئـاڵۆز و سـەختیش فێر دەبێت. لەپاشان مێشك فێری زانیاری و کێشەی زۆر قورستریش دەبێت.

مێشـك لە ئاسـانەوە بـۆ قـورس فێردەبێـت. ئەگەر لە زانیـاری قـورس و ئاڵۆزەوە دەستپێبکرێت ئەوا شتێك بە ناوی فێربوونەوە نایەتە دی.

دەکرێت بە وردبـوونەوە لەو تـۆڕانەی لەڕێـی ئەو وریـاکەرەوانەی دەگەن بە مێشکی منداڵ دروستدەبن ئەم ڕاستییە بسەلمێنین. ورياکەرەوەکان سەرەتا پێکهـاتەی سـادە دروسـتدەکەن و، تـۆڕی بچـووك دروسـتدەکەن. دواتـر

سیستمی تۆڕە گەورە دەمارییەکان دروست دەبێت. ئەگەر سیستمی تۆڕە بچووکە دەمارییەکان ڕووبەڕووی پێکهاتەی ئاڵۆز ببنەوە، ئەوا دەست لە فێربوون بشۆن. ئەگەر بابەتی تەواوکاری بۆ خوێندکارێکی قۆناغی سەرەتایی باسبکرێت، بێگومان هیچ شتێك تێناگات.

ئەگەر خوێندکارێکی قۆناغی سەرەتایی کاتژمێرێك تەواوکاری و کاتژمێرێکیش هەژمارە سادەکان بخوێنێت، ئەوا منداڵەکە لە هەژمارە سادەکان تێدەگات، بەڵام هیچ شتێك لە وانەی تەواوکارییەکە فێرنابێت. ئەگەر سیستمی تۆڕی زانیاریی سادەی مێشك ڕووبەڕووی زانیاریی سەخت ببێتەوە ئەوا فێربوون نایەتە دی. لایکی پەیجی Fast Service Group

مێشك فێری زانیارییەك دەبێت کە بتوانێت کاری لەسەر بکات و هەرسی بکات. بۆ نموونە؛ سەرەتا فێری یاسا و پێکهاتە سەرەتاییەکانی زمان دەبێت. چونکە مێشك ئامادەیە بۆ فێربوونی سیستەمە سادەکان. بە تێپەڕبوونی کات توانای تێگەیشتنی مێشکیش گەشەدەکات و پێدەگات. "قۆناغی هەستیار"، کە لە بەشەکانی داهاتوودا باسی لێوەدەکرێت، بۆ گەشەی زمان بە بایەخە. بەزوویی هەڵدانەوەی دۆسیەی زمان لە مێشکدا سوودێکی گەورەی هەیە. ئەگەر منداڵ تا تەمەنی (١٢-١٣) ساڵی فێری زمانێك نەبوو بێت، ئەوا لەوەو دوا ناتوانێت بێ هەڵە و کەموکوڕی فێری ببێت. لەبەر ئەمە پێویستە خوێندنی زمانی بیانی بەر لە (١٢-١٣) ساڵی دەستپێبکات. منداڵێك کە بە باشی فێری زمانێك ببێت، زۆر ئاسانتر فێری زمانێکی دیکە دەبێت، چونکە مێشك بە بەراوردکردنیان لەگەڵ زانیارە کۆنەکاندا فێری زانیارییە نوێیەکان دەبێت. ئەگەر کەسێك زمانێك بزانێت کاتێك فێری زمانێکی نوێ دەبێت لەگەڵ ئەو زمانەی کە دەیزانێت بەراوردی دەکات و بەو جۆرە فێری دەبێت. منداڵان پێکهاتەی ئاڵۆزی زمان لە مێشکیاندا دروستدەکەن. وشەکان لە یادگاریاندا تۆماردەکەن و

لە سیستمی ڕێزمانیش تێدەگەن. پێگەیشتووان لە بابەتی فێربوونی سیستمی ئاڵۆز و سیستمی ڕێزمانەوە هێندەی منداڵان لێهاتوو نین. مێشکی منداڵ بۆ فێربوون و دروستکردنی سیستمەکانی فێربوون لە مێشکدا زۆر گونجاوە.

تا ئەو کاتەی سیستمێکی فێربوونی ڕاست پەیڕەو بکرێت مێشك هەم فێر دەبێت، هەم گەشەدەکات، هەم پێدەگات... جگە لەوەش چێژیشیان لێ دەبینێت. فێربوون یەکێکە لەو شتانەی دنیا کە زۆر دڵخۆشکەرە.

ئەگەر مامۆستا قۆناغی گەشەی مێشکی منداڵەکان بزانێت و لە ئاسانەوە بۆ سەخت وانەکان ڕوونبکاتەوە ئەوا لە وانەوتنەوەکەیدا دووچاری بارگرانی نابێتەوە. جا ئەگەر سیستمی خەڵاتی مێشکیش بزانێت ئەوا فێربوون دەبێتە خۆشییەکی بێوێنە.

★★★

بیرکاری وانەیەکی چێژبەخشە، ئامێری بژمێر یارییەکی خۆشە

تەنانەت بیرکاریش کە بە "سەختترین وانە" ناسراوە و وەك پێوەری "زیرەکی" دیاریکراوە ئەگەر بە دیاری و خەڵات پشتیوانی بکرێت دەکرێت بە چێژ و خۆشییەوە بخوێندرێت. لێرەدا ئەو ڕێگایەی مامۆستا بەکاریدەهێنێت گرنگە، ئەگەر دایك و باوك و مامۆستا بیانەوێت دەتوانن فێربوون بهێننە سەر بارێکی گەمەئاسا و دووبارە ئەگەر هەر ئەوان ڕێ و شێوازی هەڵە پیادە بکەن ئەوا خوێندن دەبێتە ئەشکەنجە و ئازار.

دەکرێت کاتێك فێردەبیت دڵخۆشبیت و کەیف وەرگریت. لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەخەنە ڕوو، کە ئامێری بژمێر بۆ منداڵێکی پێنج شەش ساڵان یارییەکی گونجاوە و بە دڵخۆشییەوە یاری پێدەکات. کاتێك منداڵەکە یاری

بە بژمێرەکە دەکات ژمارەکان دەناسێت و پەیوەندی ژمارەکان لە نێوان خۆیاندا سەرنجی ڕادەکێشن، تامەزرۆی دەکەن و وەڵامێکیان بۆ دەدۆزێتەوە و دڵخۆش دەبێت.

منداڵەکان بۆ ئەوەی شیکاری پرسیارە بیرکارییە سادەکان بکەن ڕێی شیکاری تایبەت بە خۆیان دادەهێنن. بۆ منداڵان پیادەکردنی شێوازی مامۆستاکەی لە شیکارکردندا زۆر گرنگ نییە، بەڵکوو تێگەیشتنی لە بنەما سەرەکییەکان بۆ ئەو گرنگە. لەم نێوەندەشدا منداڵەکە فێری بیرکردنەوەی بیرکارییانە دەبێت. فێربوونی بیرکردنەوە و بیرکردنەوەی ژیرانەش بەتایبەتی گرنگییەکی یەکجار زۆریان بۆ ژیان هەیە.

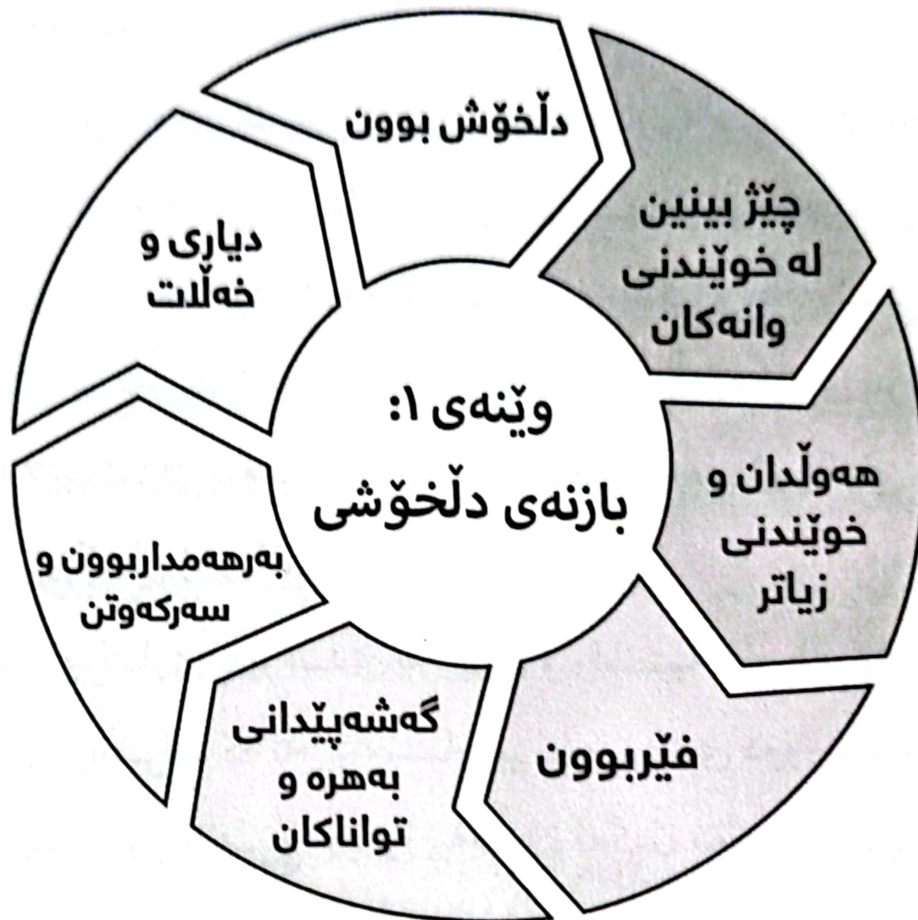
پێویستە بیرکاری پەیوەندی بە ژیان و ڕاستییەکانی ژیانەوە هەبێت. ڕاستییەکی زانراوە کە ئەو پرسیارە بیرکارییانەی دوورن لە ژیانەوە و ئەنجامەکەیان ڕوونە هیچ جیاوازییەکیان لەگەڵ مەتەڵدا نییە و توانای منداڵان لە شیکاری پرسیارەکاندا پەرەپێنادەن. بەتایبەتی پێویستە ئەوە لە یاد نەکەین ئەو بیرکارییەی لە خوێندنگاکاندا دەخوێندرێت کە لەبەرکردن تێیدا بنەمایەکی سەرەکییە دوژمنی گەشەی مێشکە. بەڵام بیرکاریی ڕاستەقینە لەبەر ئەوەی فێری بیرکردنەوە و شیکاری کێشەکانی ژیانمان دەکات دۆستی مێشکە و لە بەشی چالاکی نیوەگۆی ڕاستدایە.[1]

هاودەنگیی بنچینەیی لە پەروەردەدا فێرکردنی یاسا و بنچینەکانە، وردەکارییەکان گرنگ نین، دۆزینەوەی ئەو زانیاریانەی بە لەبەرکردنەوە بەندن لە ئینتەرنێتدا کاری منداڵەکە خۆیەتی.

---

(١) نهێنییەکانی نیوەگۆکانی مێشک، ئالپ بۆیداک، بڵاوکراوەکانی بەیاز، ٢٠٠٤، ئەستەنبوڵ.

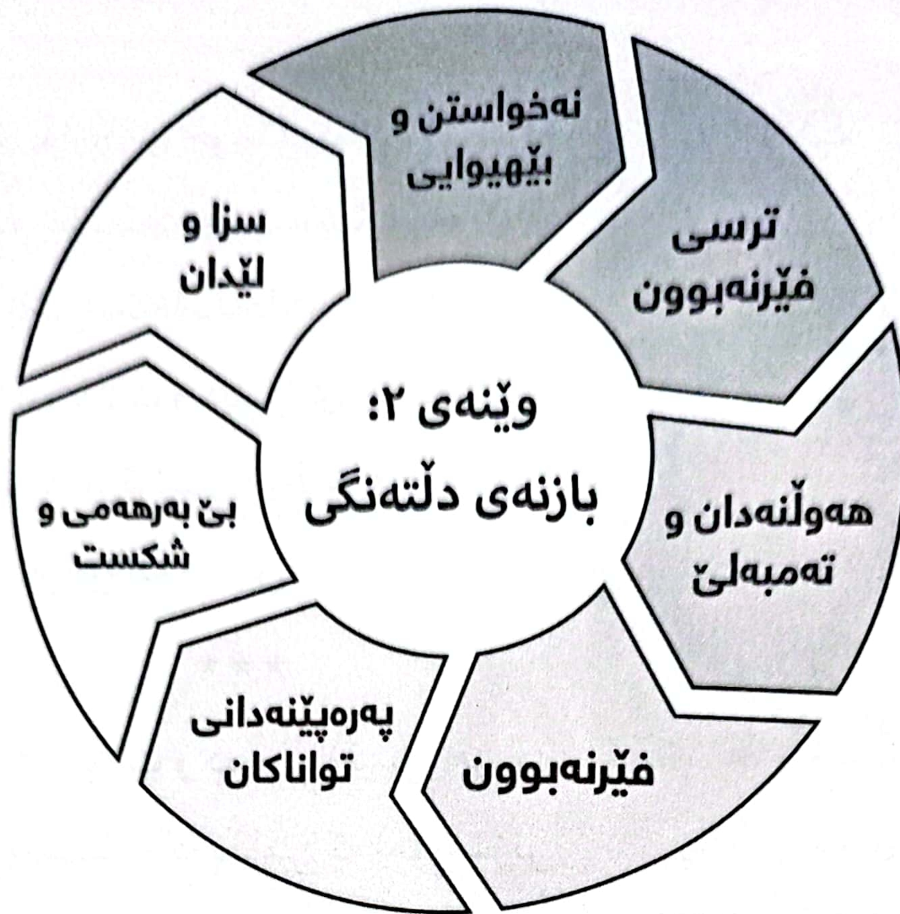
هەوڵ و تێکۆشان بە بیری خەڵات و سەرکەوتن و بەدەستهێنانی بەهرەوە چێژ بە مرۆڤ دەبەخشێت.



بازنەی دڵخۆشی:

مرۆڤ حەزی لە هەر شتێك بێت زیاتر دەیکات، کەواتە زیاتر فێردەبێت، هەر کەسێکیش زیاتر فێرببێت، لێهاتووتر و زیرەکتر دەبێت، کەسی لێهاتووش بەرهەمدارتر و سەرکەوتووتر دەبێت، کەسە سەرکەوتووەکانیش خەڵات و پاداشتی زیاتر وەردەگرن، بێگومان ئەو کەسەشی خەڵات و دەستمایەی زیاتر وەردەگرێت زیاتر دڵخۆش دەبێت.

هاندان، خواستن، هەوڵدان، سەرکەوتن و دڵخۆشبوون لە بازنەیەك دەچن کە یەکتری دێننە بوون و یەکدی گۆشدەکەن، هەر یەکەیان هاوکاری ئەوی دیکەیانە، هیچ کامێکیان بەبێ ئەوی دیکە نابێت، بەم بازنەیە دەوترێت (بازنەی دڵخۆشی).

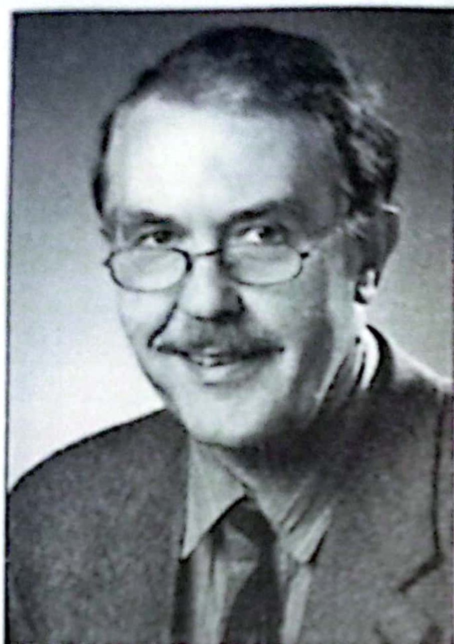


بازنەی دڵتەنگی:

ئەمە (سێگۆشەی شەیتان)یشی پێدەوترێت، بێهیوایی و وەرەڕووخاوی ترس دێننە بوون. ئەو کەسەی لە فێرنەبوون دەترسێت، هەوڵنادات، دڵی ناداتە کار و وانەکانی، ئەوەشی خۆی نەداتە فێربوون، فێرنابێت و بەهرەکانی گەشەناسەنن، ئەوەشی بەهرەکانی دەرنەکەون شکستخواردوو دەبێت، شکستیش سزایەکە کە مرۆڤ لە خۆی دەدات، کەسی شکستخواردوو دڵتەنگ دەبێت.

تەنانەت بیرکاریش، کە وانەیەکە زۆرترین خوێندکار لێی دەترسن، ئەگەر بە متمانە و هیواوە بخوێنرێت دەبێتە وانەیەکی ئاسان و خۆش. کاتێک خوێندکار پرسیارێکی بیرکاری شیدەکاتەوە، دڵخۆش دەبێت. کاتێک سەرکەوتوو دەبێت، هەر کارێکی کە دەیکات چێژبەخش دەبێت. ئەم بارەش وا دەکات وانەکەی زیاتر خۆشبووێت و زیاتر خۆی تێدا ماندوو بکات. بیرکاری هاوشێوەی وانەکانی موزیك و شەترەنج و وەرزشە. هەرچۆن ئەگەر ئامێرێك زیاتر بیژەنن زیاتر لێی شارەزا دەبن، وەرزشەوانێك کاتێك ڕاهێنانی زۆر دەکات دەبێتە

شارەزا لە بوارەکەی خۆیدا. کاتێکیش بووە شارەزا لە پیشەکەی خۆیدا ئیدی ئەو کارە باشتر و باشتر ئەنجامدەدات، سەرکەوتووتر دەبێت، خەڵات و دیاری بەدەست دەهێنێت؛ وەرگرتنی خەڵات و دیاریش دڵخۆشی بۆ مرۆڤ دەهێنن.



پرۆفیسۆر هێنین سکیج، سیستمی دۆپامینی مێشکی

★★★

پسپۆری مێشك و دەمار پرۆفیسۆر هێنین سکیج دەڵێت: "دۆپامین کە (هۆرمۆنی دڵخۆشییە)، لە مشکدا چڕبوونەوەی سەرنج زیاد دەکات."

ئەم بارە لە مرۆڤیشدا بەهەمان شێوەیە، کاتێك منداڵێکی پێنج ساڵان یاری بە هەڵمات دەکات چەند ڕێگایەك بۆ هەڵماتەکان دیاری دەکات، ئەگەر هەڵماتەکان بەو ڕێیەدا ڕۆیشتن ئەوا بەهۆی سەرکەوتنەکەیەوە دڵخۆشدەبێت و شانازی بەخۆیەوە دەکات.

منداڵێکی پێنج ساڵان ئەگەر بە جل و بەرگی مەلەوانییەوە لە حەوزێکدا کەمێك مەلە بکات خەندە و پێکەنین ڕووخساری دادەپۆشن، فێربوون دڵخۆشی دەکات.

لەسەر ڕووخساری خوێندکارێك کە نمرەی تەواوی لە وانەکەیدا بەدەستهێناوە، گوڵی خۆشحاڵی خونچە دەکات. کاتێك مامۆستا نمرەی تاقیکردنەوەکان دەخوێنێتەوە ئەو خوێندکارانەی نمرەی باشیان بەدەستهێناوە دیمەنێك سازدەکەن کە شیاوی تەماشاکردنە. دەبینیت چەند خوێندکارێك خۆیان بۆ ناگیرێت و هەڵدەبەزنەوە و هاوار دەکەن "هەربژیت"!

خۆشی و شادی وەرزشەوانێك كە گۆڵێك تۆمار دەكات، چەندین ڕۆژ شاشەی تەلەڤزیۆنەكان دادەگرێت، كەناڵەكان چەندین جار ئەو دیمەنە پیشانی بینەرەكانیان دەدەنەوە.

چۆن ئارەزووی خوێندن بە منداڵان بدەین؟

پسپۆڕی مێشك و دەمار جێراڵد هوسەر دەڵێت: "لە ڕاستیدا ئارەزووی فێربوون خۆی لە خۆیدا لە منداڵاندا بوونی هەیە، پێویستە گەورەكان كوێری نەكەنەوە."

كەسمان ناپرسێت "منداڵ چۆن فێری ڕاكردن دەبێت؟"، چونكە هەموو منداڵێك دەیەوێت ڕابكات. ئەم هەستە لەلایەن پەروەردگارەوە هەر لە ساتی لەدایكبوونییەوە پێی بەخشراوە. منداڵ لە كاتی گونجاودا بە چەند ئەزموونێكی سەركەوتوو فێری ڕاكردن دەبێت؛ منداڵ سەرەتا فێری هەستانە سەر پێ دەبێت، دواتر بە هەوڵدان و ئەزموونكردن خۆی لەگەڵ ڕۆیشتن ڕادەهێنێت، پاشان فێری ڕاكردن دەبێت. ئەوەی پێویستە لەسەرمان ئەوەیە كە پێشی پێنەگرین و هاوكار و یارمەتیدەری بین، خۆراكی پێویستی بۆ فەراهەمبهێنین، پەی بە ئەگەری كەوتنی ببەین و بەوپێیە ژینگەكەی بۆ بڕەخسێنین.

فێربوونی زانیارییش هەروەك فێربوونی ڕاكردن وەهایە، چێژێكی خۆش بە مێشك دەدات. پەروەردەكار ئەو هونەرمەندەیە كە دەتوانێت ئەم تام و چێژە بە مێشكی منداڵەكە بگەیەنێت.

سەرئەنجام:

پێویستە دایک و باوک و پەروەردەکاران ڕێ و شێوازەکانی پەروەردەیەکی بەرهەمهێن باش بزانن. نابێت ئەو حەز و ئارەزووەی فێربوون کە لە منداڵاندا هەیە کوێر بکرێتەوە، دەبێت بە بەکارهێنانی سیستمی خەڵاتکردن ئەو خواستەیان پەرەپێبدرێت و فێربوون بکرێتە کۆششێکی خۆش و چێژبەخش.



نمرە بەفیرۆچووەکانی عەلیمە

لە خوێندنگەی سەکاریای بنەڕەتی وانەی ئەدەبیاتم دەوتەوە، لە دوای یەکترناسین زنجیرەیەک هۆنراوەم خوێندەوە. دەمویست سەرنجی خوێندکارەکان بۆ لای وانەکە ڕابکێشم و هەستگەلێکی جوانیان تێدا بنیات بنێم و خۆشەویستییان بۆ زمان گەشەپێبدەم.

یەکەم هۆنراوە کە خوێندمەوە هۆنراوەیەکی فۆلکلۆریی بوو. دواتر چەند هۆنراوەیەکی دیکەم بە ناونیشانەکانی: "ئاڵا، بوەستە ڕێبوار، نزا، ستایشی پێغەمبەر ﷺ ، پەنابەران، کەشتیی بێدەنگ، یەکڕیزی"یەوە وەک نمایشێک لە پۆلەکە خوێندەوە. دوای تەواوبوونم لە هۆنراوەکان وتم: **"هەر کەسێک بەم شێوەیە هۆنراوە بە لەبەر بخوێنێتەوە پێنج نمرە وەردەگرێت."**

چاوی خوێندکارەکان دەبریسکانەوە. بەتایبەتی عەلیمە، کە لە دووەم ڕیزدا دادەنیشت، لە جۆشوخرۆشیدا جێی بە خۆی نەدەگرت. نورگوڵیش کە لە تەنیشت ئەوەوە دانیشتبوو هێندەی ئەو بەپەرۆش بوو. کەمێک بەر لە

تەواوبوونی وانەکە، عەلیمە بە دەنگێکی تامەزرۆوە وتی: "مامۆستا! لە کوێ دەتوانین ئەم هۆنراوانە پەیدا بکەین؟"

کتێبێکی هەڵبژاردەی هۆنراوەکانم بە ناونیشانی (گوڵدەستە) پێبوو. کتێبەکەم نیشان دان و وتم:

- گشتیان لەم کتێبەدا هەن.

- لە کوێ دەتوانین ئەو کتێبە پەیدا بکەین؟

- دەتوانن لە کتێبخانەکان بیکڕن. دەشتوانم ئەم کتێبەتان بدەمێ، ئیدی هەر هۆنراوەیەکتان ویست بینووسنەوە، یاخود لەبەری بگرنەوە.

هەر کە زەنگی لێیدا گۆکهان، عەلیمە، مونەوەر، چاودێری پۆلەکە، فیردەوس، هاوڕێکەی تەنیشتی، گەمزە، خەدیجە و ئیسرا، کە دەیانویست کتێبەکەم لێوەربگرن لە دەورم ئاڵان. عەلیمە هەروەك ئەوەی شتێك لە ناو ئاگر دەرباز بکات کتێبەکەی لە دەست فڕاندم.

بەوانەی کە دەیانوت: "ئەی مامۆستا کوانێ کتێب بۆ ئێمە؟"م وت: "خەم مەخۆن، بە ئێوەشی دەدەم، عەلیمە کە هۆنراوەکانی نووسییەوە بە ئێوەشی دەدات."

لە وانەی داهاتوودا عەلیمە بە خوێندنەوەی هۆنراوەی (ئاڵا) دەستی بە پێشبڕکێی (پێنج نمرە)کرد، تا کۆتایی وەرز ٢٧ پێنجیی وەرگرت. بۆ هۆنراوە دوور و درێژەکانی وەك هۆنراوەی فۆلکلۆریی، بولبول، بەیانییەکی جەژن لە سلێمانی پێنج پێنج نمرەییم پێدەدان...

لە دەرفەتێکدا لەگەڵ عەلیمەدا، کە زۆر پێش ڕکابەرەکانی کەوتبوو، قسەمکرد:

- لە بەشی ڕۆژانەی دەفتەری نمرەکاندا تەنها شەش جێ هەیە، چی لە نمرەی ڕۆژانەکانی دیکەت دەکەیت؟

- نازانم، هەرچییەك بێت؛ حەزم لە هۆنراوە لەبەرکردن و نمرە وەرگرتنە.

- بەڵام نمرە زیادەکان دەفەوتێن، لە دەفتەری نمرەکاندا جێ نەماوە.

- خۆ ئێوەش لەبەری دەکەن، کەواتە ئەوەکانی ئێوەش هەر بەخۆڕایی دەچن؟

- ئەدەبیات پیشەی منە. تامەزرۆی هۆنراوەم. خۆشەویستکردنی ئەدەبیات خۆشحاڵم دەکات.

- ئێوە هۆنراوە خوێندنەوەتان لای ئێمەش خۆشەویست کرد...

پێشبڕکێی هۆنراوە خوێندەوە تا کۆتایی ساڵی خەیاند. جارێکیان گۆکهان وتی: "لەبەر کردنی زۆرترین هۆنراوە چ واتایەکی هەیە؟ هەرچۆنێك بێت تەنها شەش نمرە کەڵکی دەبێت، ئەوی دیکەی بەخۆڕا دەڕوات!"

گۆکهان ڕاستی دەوت. بەڵام پێویست بوو کە پێشبڕکێکە نەوەستێت، نەجیب فازڵ دەڵێت:

"ئەی دوژمنم! تۆ ڕووخسار و هێزی منیت؛

ڕۆژ پێویستی بەشەوە، منیش ئاتاجی تۆم."

پێشبڕکێ گرنگترین هۆی هاندەر بوو، نەدەبوو ئەم هەڵکشانەی بوەستایە و دەبوو زیاتر بەرەو پێشم ببردایە.

بۆیە وتم: "هەر کەسێك زۆرترین نمرە وەربگرێت، لە کۆتایی ساڵدا لەگەڵ مندا ساردەمەنی دەخوات."

عەلیمە لە کۆتایی ساڵدا سەرکەتووبوو، لە هەمووان زیاتری نمرە بەدەستهێنا. بە درێژایی ساڵ پارەمان لەوانە وەردەگرت کە لە کاتی وانە وتنەوەدا قسەیان دەکرد. لە کۆتایی ساڵدا بەو پارانە چووین بۆ ساردەمەنییەك و تێکڕای پۆلەکە پێکەوە ساردەمەنیمان خوارد. بەم جۆرە ساردەمەنی خواردن لەگەڵ مندا ئەو شەیدابییەی لەدەست دا. بە عەلیمەم وت: "کتێبی (ئەو ڕێیەی بەرەو سەرکەوتن دەڕوات)ت هەیە؟"

- زۆرم حەزدەکرد هەمبووایە...

کتێبەکەم لە جانتاکەم دەرهێنا و واژۆم لەسەر کرد. عەلیمەش وەرگرتنی کتێبێکی واژۆکراوی لە خواردنی ساردەمەنی پێ باشتر بوو.

- مامۆستا ئەمەیان زۆر خۆشتر بوو!، زۆر حەزم دەکرد ئەم کتێبەی ئێوە بکڕم. زۆر سوپاستان دەکەم...

ئەو ساڵە زۆر خوێندکار هۆنراوەیان لەبەرکرد و لە ڕۆژنامەی پۆلەکەدا نووسینیان دەنووسی. تەنانەت ڕۆژێکیان سەردانی مەزارگەی یەکێك لە شاعیرەکانمان کرد، لەوێ هەموو پۆلەکە پێکەوە سروودی نیشتیمانیمان وت. گرووپێك کە پێکهاتبوو لە عەلیمە، گەمزە، فیگێن، نورگوڵ، هولیا و خەدیجە هۆنراوەیان بە لەبەر خوێندەوە. وێنەیان لە ڕۆژنامەکاندا دەرچوو. لە مەزارگەکە چەند وێنەیەکمان گرت و سەردانەکەمان کرد بە باسێك و لە ڕۆژنامەی پۆلەکەدا هەڵمانواسی. وەك یادگاریەکی خۆش لە بیرماندا جێگیربوو. تەنانەت بەڕێوەبەری خوێندنگەکە داوای کرد کە ئەو هەواڵ و وێنانەی لە ڕۆژنامەی پۆلدا دانرابوون لەسەر تەختەی ئاگاداری خوێندنگە، لای ژووری بەڕێوەبەرەوە هەڵبواسرێن. ئیدی تەختەی ئاگاداری خوێندنگە



بەو هەواڵانەی عەلیمە و نورگوڵ نووسیبوویان لەگەڵ وێنەی پۆلی (٨- د) ڕازێندرایەوە.

بە خەڵاتکردنیان بە نمرە، هەم هۆنراوە و هەم وانەکەشم لای خوێندکارەکان خۆشەویست کرد، وانەکەم بووە خۆشەویسترین وانە لای خوێندکارەکان، دایک و باوکی خوێندکارەکان کە ناو بەناو دەهاتن بۆ خوێندنگە دەیانوت کە منداڵەکان بەزۆری باسی وانەکەی تۆ دەکەن لە ماڵەوە.

خۆشەویستکردنی وانەکە لای خوێندکارەکان، کتێب پێ خوێندنەوەیان، هۆنراوە پێ لەبەرکردنیان زۆر ئاسوودەی کردم. منداڵەکانیش لەبەر ئەوەی نمرەی باشیان وەرگرت و سەرکەوتوو بوون زۆر دڵخۆش بوون.



بەشی دووەم

"وشەیەکی جوان، خەندەیەك، تێڕوانینێکی ستایش ئامێز سیستمی دۆپامینی مێشك دەخەنە گەڕ."

پڕۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر

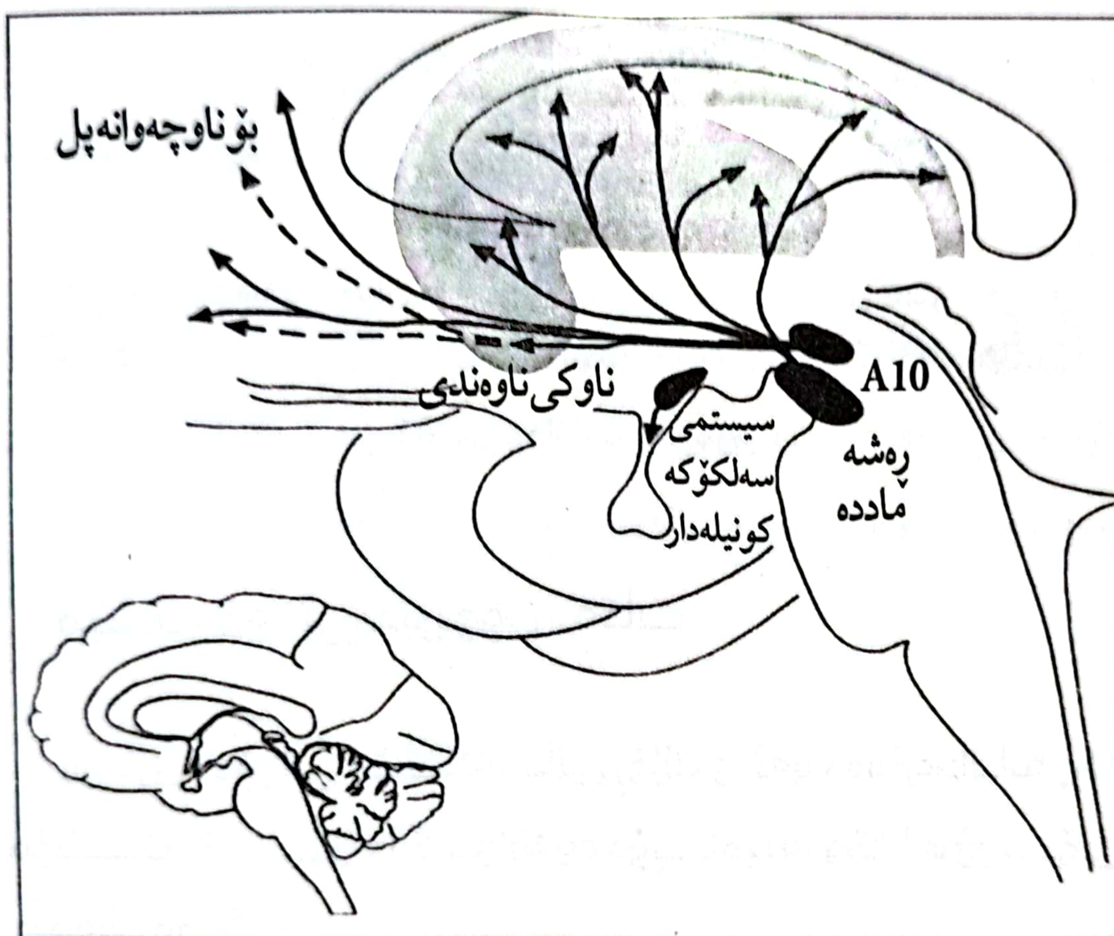
مێشك خەڵاتی فێربوون دەکات

زانیاری خۆراکی مێشکە، نانی ڕۆژانەی ئەو دەمارەخانانەی لە مێشکدا زانیاری دەگوازنەوە دۆپامینە، واتە "هۆڕمۆنی دڵخۆشبوون".

مێشکی مرۆڤ بۆ ئەوە دروستکراوە فێرببێت، مرۆڤ کاتێك فێر دەبێت دڵخۆشدەبێت. هەروەك چۆن کاتێك خواردنێك دەخۆین کە تامەزرۆیین، چێژ بە دەم و زمانمان دەگات بەهەمان شێوە کاتێك فێری زانیارییەکی نوێ دەبین، چێژێکی گەورەی لێدەبینین.

مێشك، لە دوای هەر زانیارییەکی نوێ کە فێری دەبێت، دۆپامین کە هۆڕمۆنی دڵخۆشییە، دەڕێژێت. کەسێك کە فێری زانیاری نوێ دەبێت، زیاتر هەست بە ئاسوودەیی دەکات. مێشك بە چەشنێك بە سیستمی

خەڵاتکردن کاردەکات. لە سایەی دۆپامینەوە سیستمی خەڵاتکردن زۆر باش کاردەکات. مرۆڤ بۆ فێربوونی زانیاریی نوێ، دەستخستنی سەرکەوتنی نوێ و چەشتنی دڵخۆشی و ئاسوودەیی نوێ بەردەوام لە هەوڵداندایە. کاتێک کار دەکات دڵخۆشدەبێت و دەحەسێتە، کاتێکیش



دەحەسێتەوە کاردەکات. هەر لەبەر ئەمە ڕۆماننوسی بەناوبانگی فەرەنسی ئۆنەری دی بالزاگ وتوویەتی: "من کاتێک کاردەکەم دەحەسێمەوە، کاتێکیش دەحەسێمەوە کاردەکەم."

وەك لە وێنەکەدا دیارە، دەمارەخانەکانی ناوچەی A10 لە ڕێی ڕیشاڵە دەمارییەکانەوە کە ڕاستەوخۆ بۆ توێکڵی ناوچەوانەپل درێژدەبنەوە، یاخود لە ڕێی ئەو ڕیشاڵە دەمارییانەوە کە بە بەشی میلدار دەگەن دۆپامین بڵاودەکەنەوە.

ئەگەر هۆرمۆنی دۆپامین ڕاستەوخۆ بۆ تویکڵی مێشک بچێت؛ ئەوا مێشك زۆر باشتر و ڕوونتر دەتوانێت بیربکاتەوە. ناوکی ناوەندی ڕیشاڵە دەمارییەکان و دەمارەخانەکانی کارا دەکات. دەمارەخانەکان چەشنێك ئەفیون دەڕێژن و ڕیشاڵەکانی ئەو دەمارەخانانەش تا تویکڵی مێشك درێژدەبنەوە.

توێژینەوەکان ئەوەیان خستووەتە ڕوو کە مێشك بە سیستمی خەڵاتکردن کاردەکات، بەو ڕژێنە دڵخۆشکەرانەی کە دەریاندەدات خەڵاتی خۆی دەکات.

خەڵات
کلیلی سەرکەوتنە
خەڵات خواستی منداڵ بۆ فێربوون زیاد دەکات و، دەبێتە هاندەری. زانیارییە کت و پڕەکان تام و چێژی شیکۆلاتە لە مێشکدا دادەنێن.

سیستمی خەڵاتکردن بەرهەمداریی مەعنەوی زیاد دەکات و بەتایبەتی ویستی فێربوون و ورەبەرزی زیاتر دەکات. ئەو ئاماژە دۆپامینیانەی لە ناوچەی (A10)ەوە دێن ناوەندی مێشك دەخەنە کار. لەوێشەوە هۆرمۆنی دڵخۆشی بۆ ناوچەوانەپل دەنێررێت. ئەو کارەش بەجێگەیاندنی ئەرکی کردنەوەی دەرگایە بۆ فێربوونی زانیاری. بارودۆخی دەمارەخانەکان ئامادە دەبێت بۆ فێربوون، زانیاریی نوێ وەردەگیرێت. ئەگەری زۆری هەیە کە زانیارییەکان لە یادگاردا تۆماربکرێن. ئەم چالاکیانە ئەوە دەخەنە ڕوو کە زانیارییە نوێیەکان وەردەگیرێن و بارێکی لەوەی چاوەڕوان دەکرا باشتر دێتە ئاراوە. لە سیستمی دۆپامیندا سزادان بوونی نییە، سیستەمەکە تەنها خەڵات دەکات. ئەوەی لە فێربووندا گرنگە؛ ئەوەیە

ئەو شتانەی فێریاندەبین ئەرێنی بن. زانیاریی ئەرێنی کاریگەریی ئەرێنی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی مرۆڤ دروستدەکات. مرۆڤ تا فێرببێت زیاتر کۆمەڵایەتی دەبێت. چالاکی واتادار و ئەرێنی لە کۆمەڵگادا ڕێکدەخات و پێویستیشە ڕێکیان بخات. بناغەی زیندووی کۆمەڵگا پەیوەستە بەو شتانەی فێردەکرێن و فێردەبن و، بەو زانیارییانەوە بەهێز دەبێت. زانیاری مرۆڤ پێدەگەیەنێت و بەهێزی دەکات.[1]

دۆپامین لەهەمان کاتدا سەرچاوەی تامەزرۆییە. دەبێتە هۆی سەرنجدانمان بە شتە نوێیەکان. نەبوونی یان کەمی دۆپامین ڕێ بۆ نەخواستن و خۆپاراستن لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان خۆشدەکات. دەبێتە هۆی بەردەوام دوورکەوتنەوە لە پەیوەندی بەستن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا... شکست ڕێ لە ڕژانی دۆپامین دەگرێت، ئیدی کەسەکە تووشی خەفەت دەبێت، خەفەتیش پاڵی پێوە دەنێت تا بەشوێن ڕابواردندا بگەڕێت. ئەوانەشی بەشوێن ڕابواردندا دەگەڕێن؛ باوەش بۆ جگەرە، مەی، مادده هۆشبەرەکان، زۆر تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، بەکارهێنانی ئەنتەرنێت و یارییەکانی مۆبایل دەکەنەوە. پەلەقاژەیانە بۆ ئەوەی خۆیان هێوربکەنەوە. ئەمەش لەکاتێکدا ئەگەر بخوێننەوە و فێربن و چالاکییەکانی مێشک ئەنجامبدەن دڵخۆشدەبن. لە لایەکی دیکەشەوە زۆربوونی دۆپامینیش دەبێتە هۆی چالاکییەکی لە ڕادە بەدەر، شکاندنی سنوورەکان لە پەیوەندییەکاندا، بەزاندنی هێڵەکان...

تێکچوونی سیستمی خەڵاتکردن، لە هەردوو باری زۆربوون یان کەمبوونی دۆپامیندا، دەبێتە هۆی نەخۆشیی دەروونی.

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان، پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر. (gehirnforschung und die schule des lebens lernen).

پێویست بە کۆششی تایبەت ناکات بۆ ئەوەی مرۆڤ هانبدەین لەسەر فێربوون، مێشك لە ڕێی سیستمی خەڵاتکردنەوە خەڵاتی خۆی دەکات. هەر ئەوەندەی بە هەوڵە تایبەتەکان ئەم سیستمە تێکنەدرێت بەسە...

لێکۆڵینەوەکان لە مێشکدا ئەوەشیان خستووەتە ڕوو کە شکۆلاتە و کۆکاین و موزیکێك کە حەزی پێبکەن سیستمی خەڵاتی مێشك دەخەنە گەڕ و ئارەزووی ئەنجامدانی کارێك زیاد دەکەن. بەڵام ئەوەش ڕاستەقینەیەکە کە شیکۆلاتە و کۆکاین دووچاری ئالوودەبوونمان دەکەن.

پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر دەڵێت: "بۆ دڵخۆشکردنی کەسێك و پێدانی خواستی فێربوون و هاندانی؛ پێویست بە شکۆلاتە و کۆکاین و موزیك ناکات؛ (وشەیەکی جوان، خۆشدواندنێك، نیگایەکی سەرنجڕاکێشیش) سیستمی دۆپامینی مرۆڤ کارادەکەن، هەمان کاریگەریی کۆکاین و موزیك و شکۆلاتەیان هەیە..."

سەرئەنجام پێویستە پەروەرشیارەکان وەك نموونەیەك لە شێوازی کارکردنی مێشك بڕوانن. خەڵات هەموو کاتێك هۆیەکی هاندانی باشە.

بەپێچەوانەی ئەمەشەوە ترس، فشار، سزا ئەگەرچی بۆ ماوەیەکی کورت کاریگەرییەکی ئەرێنییان لەسەر فێربوون هەبێت، بەڵام لەبەر ئەوەی لەپاش ماوەیەکی زۆر ڕێ بۆ فشاری درێژخایەن دەکەنەوە، بۆ مێشك زیانبەخشن. فشاری درێژخایەن، دەبێتە هۆی تێکچوون و مردنی دەمارەخانەکان لە بەشی هیپۆکامپەسدا. باشترین و سەرکەوتووترین پەروەرشیاری دنیا پێغەمبەری نازدارمانە ﷺ، کە هەڵگری تێگەیشتنێکی پەروەردەیی بوو کە پشتی بە خۆشەویستی دەبەست. نەك تەنها منداڵان بەڵکوو دەیزانی گەورەکانیش قایل بکات بە بڕواپێکردن و زۆر بە باشی پەروەردەی دەکردن. ئەنەس (ڕەزای خوای لێ بێت)، کە دە ساڵ لە خزمەتی پێغەمبەردا ﷺ بوو، بەم

دێـڕە لەسـەر ئەو سـاڵانە دوا کە لەو لانەی بەهەشـتەدا گوزەرانـدبووی: "نە لێیـدام، نە ئـازاری دام، نە سـووکایەتی پێکـردم، نە نـاوچەوانی لـێ گـرژ کردم..."

سەرئەنجام:

پەروەرشیاری سـەرکەوتوو خەڵاتکـردن دەزانێـت. سـەرکەوتوو دەبێت لە خۆشەویستکردنی وانەکەی؛ بە خەڵات.

سـزا؛ هەسـتی نەفـرین لە منداڵـدا وریادەکـاتەوە. خواسـتی هەوڵـدان ناهێڵێت. پەیوەندیی خۆشەویستی لەناودەبات...

فێربوونی زانیاریی نوێ مـرۆڤ دڵخـۆش دەکـات. فێرنەبـوون مـرۆڤ لەو خۆشـییە دادەبڕێـت. فێرنەبـوون چەشـنێك سـزادانە. ئەگەر مامۆسـتا شـتێك فێـری خوێنـدکارەکانی نەکـات، ئەوا سـزای داون. پێـدانی سـزای زیـادە و بەتەواوی لەنـاوبردنی خواسـتی فێربوونیـان ڕێیەکـی گونجـاو نیـیە کە پەروەرشیارێکی سەرکەوتوو پیادەی بکات.

پەروەرشـیاری بـاش هەمـوو کـات هەوڵ و کۆشـش دەبینێـت و خەڵاتـی دەکات. خەنـدە، ئـافەرین کـردن، دەسـت بەسـەردا هێنـان، سـتایش کـردن، نمرە، شیکۆلاتە، یاخود شیرینی، پارە، دیاری، وشـەی جـوان... گشـت ئەمـانە خەڵاتن و هانی فێربوون دەدەن...

مێشك کە وەك ئامێری فێربوون دروستکراوە بە ڕشتنی دۆپامین خەڵاتـی فێربوون و سەرکەوتن دەکات. لە ڕێی سیسـتمی خەڵاتەوە ستایشـی فێربـوون و سـەرکەوتن دەکـات... پەروەرشـیاری بـاش بەشـێوەیەکی بـاش و کـاریگەر سیستمی خەڵاتکردن بەکاردەهێنێت؛ چونکە لە فێربووندا کاریگەرترین هـۆی هاندان خەڵاتە.

ڕێگایەکی ناوازە



لە یەکێک لەو ڕۆژانەی کە لە خوێندنگەی سەکاریای بنەڕەتی مامۆستا بووم... بەبێ جیاوازی نمرەی ڕۆژانەم بەو خوێندکارانە دەدا کە هۆنراوەیان لەبەر دەکرد یاخود کتێبیان دەخوێندەوە. ئەو ڕۆژەش نمرەم دا بەو خوێندکارانەی هۆنراوەیان وت. تەنانەت پنار سێ هۆنراوەی بەدوای یەکدا وت و سێ جار نمرەی وەرگرت.

زەنگی پشوو لێیدا، خوێندکارەکان دەچوونە دەرەوە. منیش جانتاکەم کۆکردەوە و بەرەو دەرگاکە دەڕۆیشتم کە ئێمرێ هات بۆ لام:

- ئەگەر من ئێستا هۆنراوەیەکی کورتتان بۆ بخوێنمەوە نمرەم پێ دەدەن؟

- بێگومان.

- بەڵام هۆنراوەکە ساڵانی پێشوو لەبەرم کردووە.

پێکەنیم و لەناو چاوەکانی ئێمرێم ڕووانی. هاوەڵەکانی ئێمرێ و پناریش، کە کەمێک لەمەو پێش سێ جار نمرەی بەسەر یەکەوە وەرگرت، سەرنجی قسەکانمانیان دەدا.

- تۆ لە منداڵێکی زیرەك دەچیت، نامەوێت بەهرەکانت کوێربکەمەوە...

هیچ تێنەگەیشتم!

- دەتوانم نمرەت بدەمێ بەڵام...

- کەواتە با بیخوێنمەوە.

- ئەگەر بۆ هۆنراوەیەك کە پێشتر لەبەرت کردووە نمرەت بدەمێ ئەوا بەهرەکانتم لەناوبردووە. بەوپێیەی پێشتر هۆنراوەت لەبەر کردووە ئێستاش

هەر دەتوانیت لەبەری بکەیت. جگە لەوەش دوایی دەڵێیت: "ئەم مامۆستایە نازانێت چۆن نمرە بدات. هەڵمخەڵەتاندا!" هەڵخەڵەتاندنی خەڵکی کارێکی باش نییە. ڕێز و شکۆی خۆت دەشکێنیت. تۆ منداڵێکی بەهرەداریت بەتامەزرۆییەوە چاوەڕوانی ئەو ڕۆژە دەکەم کە تۆ هۆنراوەیەك لەبەر دەکەیت!

ئێمری وتی: "باشە!" و پناریش لەولاوە هەڵیدایە و وتی: "چەند چاکەخوازن و چەند جوان ڕێتانیشاندا... ڕێگایەکی زۆر ناوازە بوو!"

لە ڕۆژەکانی دواتردا ئێمرێش هۆنراوەی خوێندەوە و نمرەی وەرگرت. پنار لەبەر تامەزرۆیی بۆ ئەدەبیات و هۆنراوە بڕیاری دا ڕۆژنامەی پۆل دەربکات. پێویست ناکات بڵێم چەند دەرزەن پێنج نمرەیی لە وانەکەم بەدەستهێنابوو. چونکە لەسەر هەر نووسینێك کە بڵاویان دەکردەوە پێنج نمرەم بە (نووسەرەکانی پۆلەکە) دەدا.

ئەو ساڵە زۆر بە خۆشی تێپەڕی. ئەو چوار پۆلەی کە وانەم پێدەوتنەوە هەر چواریان ڕۆژنامەی پۆلیان دەرکرد. چەندین نووسین و لێکۆڵینەوە و هۆنراوەی ناوازەش لە ڕۆژنامەکاندا دەبینران. منیش نمرەی باشم دەدا بە منداڵە ناوازەکان. هەندێك لە هاوپیشەکانم، بەتایبەتی مامۆستا نوێیەکان، نمرەی کەمیان بە خوێندکارەکان دەدا و دواتر دەردیسەری باشیشیان هاتە ڕێ. لە کۆتایی ساڵدا نەمتوانی لە کۆبوونەوەی لیژنەی مامۆستایاندا ئامادە بم. دواتر لە مامۆستا ئەحمەدی یاریدەدەری بەڕێوەبەرەوە زانیم کە بە بڕیاری لیژنەی مامۆستایان گشت خوێندکارەکان لە هەموو وانەکاندا دەرچێنراون.



بەشی سێیەم

> "سەرکەوتن لە پەروەردەدا پەیوەستە بە مامۆستاوە، نابێت هەموو کەسێك ببێت بە مامۆستا، مامۆستایەك کە بەجۆشوخرۆشەوە وابەستەی پیشەکەی بێت پێویستی بە شێوازی فێرکردنی گەمەکردن نابێت. بۆ نموونە؛ کەسێك بیرکاری خۆشنەوێت نابێت ببێت بە مامۆستای بیرکاری."
>
> **پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر**

سەرکەوتن لە پەروەردەدا پەیوەستە بە چییەوە؟

هەموو خوێندکارێك، ئارەزووی ئەوە دەکات ستایش بکرێت، پێویستی بە گرنگی پێدان و خۆشەویستی هەیە، حەز دەکات هەستی پێبکرێت، دەیەوێت ببینێت کە پەسەندکراو و پشتیوانیکراوە، مەبەستییەتی سەرکەوتن بەدەستبهێنێت... لە بیست و هەشت ساڵی پیشەکەمدا خوێندکارێکم نەبینی کە ئارەزووی شکست بکات. تەنانەت تەمەڵترین خوێندکاریش لە تاقیکردنەوەکاندا هاوکاری لە هاوڕێکانی وەردەگرت و هەوڵیدەدا سەرکەوتوو بێت...

خواستی فێربوون خۆی لە خۆیدا لە منداڵـدا بـوونی هەیە. تەنها هێندە بەسە ئەم خواستە لەناونەبرێت. مامۆستایەك کە شـەیدای پیشـەکەی بێـت و جۆشوخرۆشی فێرکردن لە دڵیدا بێـت بە هەڵسـوکەوتی ئەرێنـی و خەڵات و دیاری هەوڵدەدات ئەم هاندەرە سروشـتییەی خوێنـدکارەکان گەشـەپێبدات. لەنـاوبردنی خواسـتی فێربـوونی سروشـتی مـرۆڤ پێویسـتی بە هەوڵ و کۆششی تایبەت هەیە.

پەروەردگار کە چەندین سیستمی دۆپامین، واتە سیستمی خەڵاتکردنـی، دروسـتکردووە مرۆڤـی کـردووتە خوازیـاری فێربـوون. ناتوانرێـت پـێش بە (خواسـتی فێربـوون)ی مـرۆڤ بگیررێـت. خـودا هەسـتی (تـامەزرۆیی) بە مرۆڤ بەخشیوە، کەسی تامەزرۆش دەپرسێت و فێر دەبێت...

هەنـدێ جـار مرۆڤەکـان هەرچییەکیـان لەدەسـت بێـت بـۆ لەنـاوبردنی سیسـتمی دۆپـامین، درێخـی تێـدا نـاکەن. بەتـایبەتی میـدیا بەشـانازی و پیاهەڵـدانەوە چیرۆکـی ئەو کەسـانەی بە بـێ مانـدوو بـوون و بە ئاسـانی دەوڵەمەنـدبوون بڵاودەکـاتەوە. لەسـەر ژیـانی ئەو دزانەی دەوڵەتیـان ڕووتکردووەتەوە و ئەو مشـەخۆرانەی لە کەیـف و سـەفادا دەژیـن دەدوێـت وەك ئەوەی هونەر و کارامەیی بێت. ئەم جۆرە بڵاوکراوانە ورەبەرزیی مـرۆڤ دەڕوخێنن. کەس ناپرسێت: "ئاخۆ ئەوانەی بە بێ هیچ مانـدوبوونێك یـان بە ڕێی ناهەقی دەوڵەمەندبوون دڵخۆشن یاخود نا؟" میدیا تەنها باسـی لایەنـی ڕازاوەی ژیـانی ناودارەکـان دەکـات. زۆر بـاس لە تەنیاییـان، ئازەرەکـانی ویژدانیان، دابڕانیان لە خەڵك، زوو هەڵوەشـانی خێزانەکانیـان و دڵتەنگییـان ناکرێت.

مامۆستایەکی شەیدای مامۆستایی دەتوانێت بەسەر گشت ئەم درۆیـانەی میدیادا سەربکەوێت و منـداڵەکان هانبـدات لەسـەر خوێنـدن. سـەرئەنجام

هەموو دەوڵەمەندەکان لە کەیف و سەفادا ناژین و تەنها کەسە دەوڵەمەند و ناودارەکان جێی ڕێزی خەڵکی نین. مامۆستا و پەروەرشیار و هەرکەسێك بە ئارەقی ناوچەوان و هەوڵی دەست و بازووی خۆی بژیت لە کۆمەڵگادا بەنرخە و جێی ڕێزی خەڵکیە. مامۆستا دەتوانێت بە خۆشەویستی و جۆشوخرۆش و ئەزموونی بەسەر بەربەستەکانی میدیادا سەربکەوێت، پێویستیشە سەربکەوێت.

فێرکردن دڵخۆشییە، فێربوونیش ئاسوودەیی بۆ مرۆڤ دەهێنێت، مرۆڤ تامەزرۆی شتی نوێ دەبێت. قایلکردنی ئەم تامەزرۆییە مرۆڤ دڵخۆش دەکات، پێویستە مامۆستا ئەم بنەمایانە بەباشی بەکاربهێنێت.

پرسینی: "چۆن دەتوانین هانی خەڵکی بدەین بۆ نان خوارد؟" لەگەڵ پرسینی: "چۆن دەتوانین خەڵکی بۆ فێربوون هانبدەین؟" یەك شتن. مرۆڤ چۆن بێ خواردن ناژی، بەهەمان شێوەش بەبێ فێربوون ناژی. بێگومان فێربوونیش هەستێکە وەك نان خواردن. ئەو مامۆستایەی وانەکەی باش ڕووندەکاتەوە، وەك ئەو چێشتلێنەرەیە کە باش خواردنەکەی ئامادە دەکات. ئارەزووی فێربوونی خوێندکارەکانی زۆر زیاتر دەکات...



مانفرێد سپیتزەر

بێگومان دەشكرێت خوێی زۆر بكرێتە چێشتەوە و وای لێبێت كە بۆ خواردن نەشێت. لە خوێندنگەدا بەرزكردنەوەی هەندێ خوێندكار تا ئاسمان، ورەی خوێندكارەكانی دیكە دەڕووخێنێت. پێویستە بە چەند هەڵسوكەوتێكی دیاریكراو، چەند كارێكی تایبەتكراو ستایش بكرێن و خەڵات بكرێن. پێویستە ڕوونبكرێتەوە كە هەموو خوێندكارێك دەتوانێت سەركەوتنی هاوشێوە دەستبخات، ئەو هەڵسوكەوتانە بنوێنێت.

مرۆڤ بوونەوەرێكی كۆمەڵایەتییە، خۆشیی لە ژیان لەگەڵ مرۆڤەكانی دیكەدا دەبینێت. خوێندنگە و پۆل ناوەندی پێكەوە ژیانن. مرۆڤەكان بە یەكتری كاریگەر دەبن. ئەو ڕەفتارانەی مامۆستا ستایشیان دەكات سەرنجی گشت خوێندكارەكان ڕادەكێشێت. هەمووان هەوڵدەدەن لاسایی ئەو ڕەفتارانە بكەنەوە كە مامۆستا پێیان دڵخۆشە.



بۆچی نازیف هۆنراوەی دوور و درێژی لەبەردەكرد؟

كاتێك لە قوتابخانەیەكی ناوەندی مامۆستا بووم، پۆلێكی زۆر ناوازەم هەبوو. پۆلی (٧-أ) پۆلێكی زۆر تایبەت بوو، خوێندكارەكانم گشتیان (شێتی فێربوون) بوون.

ڕۆژێك نازیف منی بینی كە بە وردی هۆنراوەی نێو كتێبی وانەكە دەخوێنمەوە وتی:

- مامۆستا بە لەبەر هۆنراوەیەكمان بۆ دەخوێننەوە؟

- بە مەرجێك! دەبێت تۆش ئەو هۆنراوەیەی دەیخوێنمەوە لەبەری بكەیت.

- ئەگەر لەبەری بکەم نمرە و شتی وا هەیە؟

- نمرەی باشیش!

نەك تەنها نازیف، بەڵکوو چاوەکانی گشت پۆلەکە ڕۆشن بوونەوە. لەوەدابوون هەموویان بە یەك دەنگ بڵێن: "هەر ئێستا بیخوێننەوە!"، "مامۆستا گیان بیخوێننەوە!"، "تکایە بیخوێننەوە!"

زۆر نازم نەکرد و دەستم کرد بە خوێندنەوەی (هۆنراوەیەکی فۆلکلۆری)، هۆنراوەیەکی چیرۆکئاسا و داستانئامێز بوو. پۆلەکە بە تەواوی سەرنجیان دابووە من. بەتایبەتی کاتێك هۆنراوەکە زیاتر بەرگی چیرۆکی شانۆیی دەپۆشی خوێندکارەکانیش زیاتر لێی ورد دەبوونەوە. هەموو چاوەکان لەسەر من بوون و بێ چرپە هەردەتوت کەس هەناسەی نەدەدا. لە کۆتاییشدا کردیانە چەپڵەڕێزانێکی بێوێنە.

جوانترین چەپڵە بوو لە ژیانمدا وەرمگرتبێت. ئەم ڕووداوە ڕێی بۆ کردمەوە تا لە ساڵەکانی دواتردا زوو زوو لە پۆلەکەمدا بە لەبەر هۆنراوە بخوێنمەوە و هۆنراوە بە منداڵەکانیش بخوێنمەوە و نمرەیان پێ بدەم...

یەکسەر پرسییان کە لەکوێ دەتوانن ئەو هۆنراوەیە پەیدا بکەن.

چەند ڕۆژێك تێپەڕیبوو کە وتیان نازیف هۆنراوەکەی لەبەرکردووە. بانگم کردە سەر تەختە و هۆنراوەکەم پێ خوێندەوە و نمرەکەشیم پێدا. چاوەکانی ئایشێگوڵ دەدرەوشانەوە و پرسی:

- مامۆستا ئەم نمرانە تەنها بۆ ئەون، یان بۆ ئێمەشە ئەگەر لەبەری بکەین؟

- بێگومان بۆ هەموانە...

دەبێت بڵێم کە لەو ڕۆژە بەدواوە پێشبڕکێی هۆنراوە لەبەرکردنم دەستپێکرد. نازیف تەواوی هۆنراوە دوور و درێژەکانی نێو ئەو پەرتووکەی لەبەر کرد.

چەندین ساڵ تێپەڕین و نازیف بەشی فەلسەفە لە زانکۆی (بۆغازئیچی) و ئاشێگوڵیش بەشی پزیشکی لە زانکۆی (مەڕمەڕە)یان تەواوکرد. لەگەڵ هەر بەیەکگەیشتنەوەیەکماندا بەخەندە و خۆشییەکی زۆرەوە یادی ئەو ڕۆژە خۆشانە دەکەینەوە.

ڕێگاکانی هاندانی منداڵان

وره هەموو شتێکە. ئەگەر هانی خوێندکار نەدرێت بۆ خوێندن هەرچییەکی بۆ باس بکەن بەفیڕۆ دەچێت. **چەندین ڕێگا هەن بۆ هاندانی خوێندکاران، لێرەدا چەند سەربابەتێکی دیاریکراویان لێ باس دەکەم:**

١. منداڵ دەتوانێت خۆی هانی خۆی بدات، سیستمی خەڵاتی مێشك بۆ دابینکردنی ئەم هاندانە بەسە.

٢. منداڵان تا بڵێیت تامەزرۆن. هەر شتێك نەزانن و بیانەوێت فێریببن پرسیاری لەسەر دەکەن. هەموو پرسیارێك ئاماژەیە بۆ وره و هاندان. ئەو خوێندکارەی پرسیار دەکات واتە ئامادەیە بۆ فێربوون. بێگومان مامۆستایەکی باشیش پرسیارەکان دەنرخێنێت.

هەندێ جار پرسیارێك دەروازەی چەندین سەرکەوتنی گرنگ دەکاتەوە. پرسیارەکەی نازیف کە وتی: "مامۆستا دەتوانن بەلەبەر هۆنراوەمان بۆ بخوێننەوە؟" کەشی پۆلی (٧-أ)ی گۆڕی. لەو ساتە بەدواوە هەم من بەرەو خوێندنەوە و لەبەرکردنی هۆنراوە ئاڕاستە بووم، هەم خوێندکارەکان... وانەکان بارێکی زۆر چێژبەخشتریان وەرگرت. لەگەڵ خوێندکارەکاندا پەیوەندییەکی نوێ و پتەو لە نێوانماندا دروستبوو.

٣. پێویستە مامۆستا وانەکەی خۆشبووێت، کاتێك شیدەکاتەوە بە جۆشوخرۆش بێت، تا بتوانێت ئەو جۆشوخرۆشە لە ناو خوێندکارەکانیشدا

زیندوو بکاتەوە. پێویستەتروسکەی جۆشوخرۆش لە مامۆستادا هەبێت تا بتوانێت بیگوازێتەوە بۆ دڵی خوێندکاران... ئەگەر مامۆستا بریسکەی جۆشوخرۆشی لە دڵدا نەبێت ئەوا ناتوانێت دڵی خوێندکارەکان بەدەستبهێنێت.

٤. کاریگەرترین ئامرازی فێربوون لە خوێندنگەدا مامۆستایە. داتاشۆ، تەختە و لەبەرگرتنەوە ناتوانن ئەو گرنگی و جۆشوخرۆشە دروستبکەن کە مامۆستایەکی خۆشەویست دروستی دەکات.

مامۆستایەکی باش بەرەوپێشچوون و هەوڵدانی خوێندکارەکانی دەبینێت، ستایشیان دەکات و بە نمرەی باش خەڵاتیان دەکات... بە خەندەی خۆشەویستانە، بە دەست بەسەردا هێنان و دەستەواژەگەلێکی وەك (ئافەرین، هەربژیت، زۆر جوانە) سیستمی دۆپامین لە مێشکی منداڵەکەدا دەخاتە گەڕ.

٥. دڵی مامۆستا، لە باشترین تەکنیکەکانی شیکردنەوە و باشترین ئامرازە پێویستەکان گرنگترە. بەڵام ئامراز و پێداویستییەکانی وانە هاوکارن بۆ ڕاکێشانی سەرنجی خوێندکارەکان. مامۆستایەکی باش بەکارامەیی ئامراز و پێویستییەکانی وانە بەکاردەهێنێت.

٦. چیرۆك سەرنج و جۆشوخرۆش دەبزوێنێت. مامۆستا دەتوانێت وانەکەی بکات بە چیرۆك و بەو شێوەیە ڕوونی بکاتەوە.

پێویستە ئەو کۆلێژانەی مامۆستا پێدەگەیەنن پەرە بە توانای ئەندامەکانیان بدەن تا بتوانن لە ماوەی کاتژمێرێکدا ئەو بابەتەی پێیان دەدرێت ئامادەی بکەن و بتوانن بەو ئامرازانەی لە خوێندنگەکەیان بەردەستە وانەکە پێشکەش بکەن. وانە وتنەوە دوای چەندین ڕۆژ خۆئامادەکردن و کۆکردنەوەی چەندین هۆکار کارێکی سانایە و بەهرەیەکی ئەوتۆی ناوێت.

٧. هەڵبژاردنی ئەو بابەتانەی سەرنجی منداڵەکان ڕادەکێشن گرنگە. بەستنەوەی بابەتەکان بە ژیانی ڕۆژانە و باسوخواسی ناو خەڵکەوە هاندانی خوێندکارەکان ئاسانتر دەکات.

٨. ئامادەکاری بۆ وانەکە و دەست پێکردن بە نیشاندانی چەند وێنەیەکی پەیوەندیدار بە وانەکەوە بە ئاسانی سەرنجی خوێندکارەکان چڕدەکاتەوە.

٩. باسکردنی سوودی ئەو وانەیەی بۆ خوێندکارەکان شیدەکرێتەوە، هۆکاری پەیوەندیی باسەکە بەوانەوە، چۆنێتی ڕووبەڕووبوونەوەیان لەگەڵ ئەو بابەتەدا لە ژیانیاندا؛ منداڵەکان زیاتر بۆ وانەکە هاندەدەن.

١٠. ئەگەر بابەتەکەی نێو پرۆگرامی خوێندن سەرنجی خوێندکارەکانی ڕانەدەکێشا و لە هیچ بوارێکی ژیانیاندا پێویست نەدەبوو بۆیان و هیچ سوودێکی بۆیان نەدەبوو، ئەوا باسکردن و شیکردنەوەی تەنها لەبەر ئەوەی لە کتێب و پرۆگرامی خوێندندا هەیە چێژی وانەکە ناهێڵێت. پێویستە لەبری ئەمە بابەتێک پەیدا بکرێت کە سەرنجی خوێندکارەکان ڕابکێشێت و سوودی هەبێت بۆیان.

مامۆستای باش ڕێیەك بۆ سەرنجڕاکێشانی خوێندکارەکانی دەدۆزێتەوە و، بەر لەوەی سەرنجیان ڕابکێشێت دەست بە وانەکەی ناکات.

سەرئەنجام:

مامۆستایەکی باش، لە سایەی سیستمی دۆپامینی مێشکیەوە هانی خۆی دەدات و گەردەلوولی جۆشوخرۆشی دڵی دەگوازێتەوە بۆ دڵی خوێندکارەکانی. هەستی تامەزرۆیی و فێربوون و بەبایەخ بوونیان چالاك

دەكات. بە نیگاكانی، هەڵسوكەوتەكانی، قسەكانی، ئاماژەكانی ڕووخساری و ئەو دیارییانە پێیان دەبەخشێت خوێندكارەكانی هاندەدات. دروستترە بڵێین سیستمی دۆپامین مێشكیان دەخاتە گەڕ.

سیستمێكی فێربوون پەرەپێبدەن كە خوێندكاران بورورژێنێت. لە سادەوە بۆ سەخت بڕۆن. بەڵێنی خەڵاتیان پێبدەن و ببنە هاندەریان. كاتێكیش تێدەكۆشن بەدەستبڵاوی خەڵاتیان بكەن.



پاكژی لە پۆلدا

بەگشتی مامۆستاكان ئەو كارانەی حەزیان پێناكەن بە خوێندكارەكانی دەكەن. تەنانەت بۆ كارێكی جوان و باشی وەك (پاككردنەوەی ژینگە)ش تەنها فەرمان بە خوێندكارەكان دەكەن بۆ كردنی و بۆخۆیان بەشدار نابن. لەبەر ئەوەیە خوێندكارەكانیش پاككردنەوەی پۆل و ژینگە بە (ئەشكەنجە) دەبینین.

لە پۆلی (٧-أ)دا وانەم دەوتەوە، یەكێك لە زیرەكترین خوێندكارەكانی پۆل ئایشێگوڵ بوو، لە ڕیزی پێشەوەدا دانیشتبوو. لە پشتی دەرگاكەوە تەباشیری لێبوو. داهاتمەوە و هەڵمگرتنەوە و لەسەر لێواری تەختەكەم دانان. ئاشێگوڵ كاتێك ئەمەی بینی گازی لە لێوەكانی گرت وەك ئەوەی بڵێت: "مامۆستاش شتی وا دەكات؟". وەك بڵێیت دەبوو بە خوێندكارێكم بووتایە و تەباشیرەكانم پێهەڵبگرتایەتەوە. لەو ڕۆژە بەدواوە ئایشێگوڵ دەستی كرد بە كۆكردنەوەی ئەو تەباشیرانەی لەسەر زەویەكە دەكەوتن.

کارێکی باش بوو بۆ ئەوەی ئەو تەباشیرانەی دەکەوتنە سەر زەوییەکە بەفیڕۆ نەچن. هەڵگرتنەوەی تەباشیری سەر زەوییەکە و دانانی لەسەر لێواری تەختەکە هیچ شەرمێکی نەدەویست.

ئایشێگوڵ زۆر دەمێك بوو ناوەندی تەواو کردبوو و لە کۆلێژی پزیشکی دەیخوێند. ڕۆژێك دوانیوەڕۆکەی لە پێشانگای کتێبی ئوسکودار یەکمان بینییەوە. ئایشێگوڵ کە ناوی منی بیستبوو و زانیبووی کە واژۆ لەسەر کتێبێکم دەکەم بۆیە هاتبوو بۆ لام. تەماشای کتێبەکانمی کرد و پیرۆزبایی لێکردم.

وتیشی: "مامۆستاکەم! ئێوە زۆر چالاکن! کتێبی نوێتان نووسیوە."

باسی ساتەکانی کاتی خوێندنگەمان کرد، هیوای سەرکەوتنم بۆ خواست.

سەرئەنجام خوێندکار لاسایی ئەو مامۆستایەی دەکاتەوە کە خۆشی دەوێت. بوون بە پێشەنگ زۆر گرنگە...



بەشی چوارەم

"منداڵ زیاتر لە دایك و باوك و مامۆستایەکەوە کە منداڵانی خۆشبوویت فێردەبێت. هیچ پرۆگرامێکی کۆمپیوتەر لە بابەتی پەروەردەدا جێی خێزان ناگرێتەوە."

ئێلیزابێت ستێرن، لێکۆڵەرەوە لە مێشك

گەشەی مێشك و پەروەردەی بەر لە قوتابخانە:

منداڵ کاتێك لەدایك دەبێت خاوەنی تەواوی ئەو ١٢٠ ملیار دەمارەخانەیەیە کە بە درێژایی تەمەنی بەکاریان دەهێنێت. ئەم گەنجینە بەبەهایەی مێشك لەگەڵ هاتنە دنیاوە بە خێراییەکی ناوازە گەشە دەکات. لەسەرەتادا پەیوەندی زۆر کەم لە نێوان دەمارەخانەکاندا هەیە. لە پاش شەش هەفتە لە لەدایکبوون یەکەم پەیوەندی لە نێوان دەمارەخانەکاندا دەبەسترێت. دواتر بە خێراییەکی یەکجار زۆر پەیوەندی تێکئاڵان لە نێوان دەمارەخانەکاندا دەچنرێت. لەپاش ساڵێك تۆڕەکانی نێوان دەمارەخانەکان بۆ سێ هێندە زیاد دەکەن. لە نێوان دەمارەخانەکاندا ڕێژەیەکی یەکجار زۆر

تـۆڕ دروسـتدەکرێت. لەم نێوەندەشـدا پەیوەنـدی لەگەڵ پشـتە مێشـکدا[1] دەبەسترێت.

بە پێـی کـات پەیوەنـدییەکانی نێـوان دەمارەخانەکـان بە خێراییەکـی بـێ ئەنـدازە زۆر دەبـن. هەنـدێ جـار لە خولەکێکـدا ٥٨٠ هەزار پەیوەنـدی دەبەسترێن. تا قۆناغی هەرزەکاری چنینی تۆڕەکان لە نێوان دەمارەخانەکانـدا بەردەوام دەبێت. منداڵ ئەو تۆڕانە بۆ فێربوون بەکار دەهێنێت.

دەمارەخانەکـانی مێشـك بە وریـاکردنەوە و وروژان کـارادەبن. ئەگەر دەمارەخانەکان ورياکەرەوەيان پێنەگات کارا نابن. زانيـاری و وريـاکەرەوەی نـوێ دەمارەخانەکـان دەخەنە جـووڵە؛ ئيـدی يـا پەيوەنـديی نـوێ لە نێـوان دەمارەخانەکانـدا دروسـتدەکەن يـان پەيوەنـدييە کۆنەکـان دەخەنە کـار. بەم شێوەيە مێشك بەشێوەی فرمانی چالاکی دروستدەبێت.

بەرکەوتە هەسـتييەکانيش بۆ گەشەی تەواوەتـی مێشـك پێويسـتن. ئەگەر پەروەردەکارێکی خۆشەويست و نـاسراوی يـاخود دايـك و بـاوکی قسـەيان دەکرد ئەوا منداڵەکە خێراتر فێری وشـەکان دەبێـت. ئەو وشـانەی لەوانيـيەوە دەبيستێت وەك نەخش لە مێشکيدا دەچەسپێن...

دەروونناسەکانی گەشەسەندن دەڵێن: "منداڵی بچووك لە ڕۆژێکدا فێـری دە وشە دەبێت."[2]

توێژينەوەك کە لە زانکۆی واشنتۆن لە ئەمريکا ئەنجامدراوە دەريخسـتووە کە منداڵان کاتێك وشەيەك لە کەسێکی جێی باوەڕيانەوە دەبيستن سـەرنجی

---

(١) پشتە مێشك: هەر چوار بەشەکانی: مێشکۆکە، پردی مێشك، لاکێشە مێشك و قەدی مێشك دەگرێتەوە. (وەرگێڕ)

(٢) Focus، ٢٠٠٤/٦/١٤

دەدەنێ، کاتێك هەمان ئەو وشانە لە ڤیدیۆیەکەوە دەبیستن سەرنجی پێ نادەن.[1]

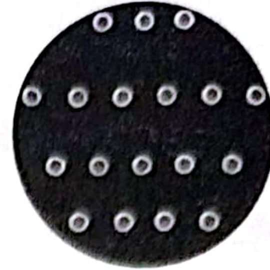
ئەو پەیوەندییە تێکئالاوانەی نێوان دەمارەخانەکان کە بەکارناهێنرێن، دوای ماوەیەك هەڵدەوەشێنەوە، هەروەك لێکردنەوە و فڕێدانی پارچە زیادەکان لە پەیکەرێکی مەڕمەڕ...

مێشك بە زانیاریی نوێ گەشە دەکات. تۆڕەکانی مێشك بە تێپەڕبوونی کات یان بەلێهاتوویی گەشەدەکەن و دەپارێزرێن یان ئەوەتا بێسوود و بێکار دەمێننەوە. گەشەپێدانی مێشك تەنها بە فێربوون دەبێت. ئەگەر فێربوون نەبێت ئەوا دەمارەخانەکان وریاناکرێنەوە، ئەو تۆڕانەی لەنێوان دەمارەخانەکاندا دروستبوون بەکارناهێنرێن و تێکدەچن. مێشك بۆ ئەوەی فشاری زۆری نەکەوێتە سەر زانیارییەکان لە بێژنگ دەدات. منداڵە بچووکەکان بەخێرایی فێری قسەکردن دەبن چونکە مێشك تەنها ئەوانە وەردەگرێت کە دەتوانێت بەکاریانبهێنێت و ئەوەی کە دەمێنێتەوە فڕێی دەدات. مێشك بە شێوازێکی سادە شت دەسڕێتەوە. سەرەتا ئاسانەکان وەردەگرێت و دواتر گرانەکان... لە وشە کورتەکانەوە دەستپێدەکات، دواتر ڕستە دوو وشەییەکان، پاشان ڕستەی درێژ...

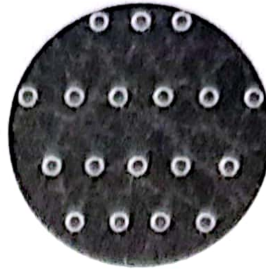
---

(1) Spiegel، ٢٠/١٠/٢٠٠٣

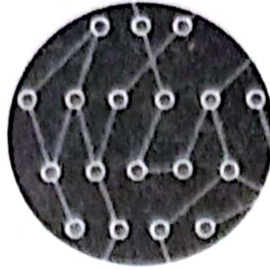
یەکەم هەنگاو



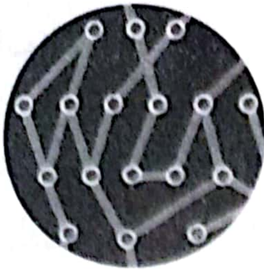
دووەم هەنگاو



سێیەم هەنگاو



چوارەم هەنگاو



هەر لە پاش لەدایکبوونەوە ڕێ بۆ دروستبوونی تۆڕی زانیاری لە نێوان خانەکانی فێربووندا دەکرێتەوە و تا زانیاری زیاد بکات تۆڕەکانیش بەهێزدەبن و گەشەدەکەن و ژیریش زیاتر دەبێت.

منداڵ چۆن بە باشترین شێوە فێردەبێت؟

گرنگە بزانین کە منداڵ چۆن بە باشترین شێوە فێردەبێت. بەپێچەوانەوە پەروەردە و فێرکردن سوودێکی نابێت. **منداڵ زۆرتر لە دایك و باوکی و ئەو پەروەرشیارانەی پیشەکەیان و منداڵانیان خۆشدەوێت فێردەبێت. هیچ پرۆگرامێکی کۆمپیوتەر لە بابەتی پەروەردەی منداڵدا جێی خێزان ناگرێتەوە.**

هیچ پرۆگرامێکی داتاشۆ و پاوەرپۆینت، جێی مامۆستایەکی بە جۆشوخرۆش پڕناکەنەوە. مامۆستایەکی خۆشویستراو فێربوون ئاسان و خۆشەویست دەکات.

١. منداڵ ئەگەر ستایش بکرێت زۆر باشتر فێردەبێت. ستایشکردن بنەمایەکی زۆر گرنگی هاندانە. ئەمەش لەکاتێکدا منداڵانی زۆر لێ بێبەش دەکرێت...

ستایشی ڕاستەقینە پێویستە لە دڵەوە بێت، بەتایبەت و بە ئەندازەش بێت... پێویستە بە وردی چاودێریی منداڵ بکرێت و خواستی فێربوون و پێشکەوتنی ببینرێت و بەدڵکراوەیی خەڵات بکرێت و ستایش بکرێت.

٢. منداڵ ئەگەر فشاری لەسەر نەبێت زۆر ئاسانتر فێردەبێت. ترس و فشار سەرکەوتنگەلێکی کورتخایەن دەستەبەردەکەن. بەڵام ئەگەر بەردەوام بێت کاریگەریی نامێنێت. سووکایەتی پێکردن و قسەپێوتن بۆ فێربوون ژەهرن. (لە بەشی دەیەمدا، کاریگەری ترس و فشار لەسەر فێربوون، فراوانتر باسی لێوەکراوە.)

٣. یەکخستن و بەراوردکردنی ئەو شتانەی فێریان دەبن لەسەرەتاوە، فێربوونیان ئاسانتر دەکات. فێربوونی زانیارییە پێچراو و دابڕاوەکان زۆر سەختترە.

باشترین شێوەی فێربوون بۆ مێشک بەراورد کردنە. مێشک کاتێک زانیارییە نوێیەکان لەگەڵ زانیارییە کۆنەکاندا بەراورد دەکات، ئەو زانیاریيانە لە شوێنێکی گونجاودا جێگیردەکات و ئیدی بیرناچنەوە.

٤. هەستی متمانەبەخۆبوون، هاوکاریی فێربوون دەکات.

٥. ئاسانتر فێری بابەتێکی جێی بایەخ و تامەزرۆیی دەبین. بەر لەوەی هەر شتێك بۆ منداڵەکەتان باسبکەن جۆشوخرۆشی فێربوون لە منداڵەکەتاندا ببزوێنن. مامۆستایەکی باش، چیرۆك جوان دەگێڕێتەوە، خوێندکارەکانی تامەزرۆ دەکات. ئەگەر تامەزرۆیی و جۆشوخرۆش نەمێنن ئارەزووی فێربوونیش دەڕوات.

٦. لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە فێربوون ئاسان دەکەن. منداڵان بە خۆشی و شادییەوە لێکۆڵینەوە دەکەن...

٧. پێویستە بابەتەکان دابەشبکرێن بۆ پارچە و بەشی کورت. بۆ نموونە؛ هۆنراوە بە پارچە پارچە ئاسانتر لەبەر دەکرێت.

نابێت بابەتەکان بە کۆمەڵ و بەسەریەکەوە بدرێن بەسەر خوێندکاردا. پێویستە سادەبکرێنەوە و سەخت نەکرێن.

٨. منداڵان ئەو شتانەی تاقییان دەکەنەوە بە باشترین شێوە فێریان دەبن. تاقیکردنەوەی سەربەخۆ چێژ بە منداڵەکە دەبەخشێت.

٩. شێوازی فێربوون لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە دەگۆڕێت. هەموو منداڵێك بەهەمان شێواز فێرنابێت. پێویستە شێوازە جیاوازەکانی فێربوون بزانین.

پێویستە شێوازە جیاوازەکانی فێربوونی وەك: (بینایی، بیسەری، هەستی، تاقیکاری...) پیادەبکرێن. لە بابەتەکانی دواتردا ئەم باسە بەتایبەت ڕووندەکەینەوە.

سەرئەنجام:

١. فێربوون، گەشە بە مێشك دەدات.

٢. منداڵ باشتر و زیاتر لە دایك و باوکییەوە فێردەبێت.

٣. منداڵ باشتر لە مامۆستایەکەوە فێردەبێت کە خۆشیبوێت.

٤. منداڵ بە تاقیکردنەوە و یاریکردن فێردەبێت. فێربوون بە تاقیکردنەوە کاریگەرترین شێوازی فێربوونە.

٥. منداڵ تامەزرۆ دەبێت و دەپرسێت. ئەم کاتانە بقۆزنەوە، چونکە منداڵەکە ئارەزووی فێربوون دەکات.



تامەزرۆیی دایکێك

ساڵی پار لە یەکەم هەفتەی سەرەتای خوێندندا دایکێکی شەرمن هات بۆ خوێندنگە. زەنگی پشوو لێیدابوو و منیش لە پۆل دەچوومەدەر.

وتی:

- دەمەوێت لەگەڵ ئێوە قسەبکەم.

- فەرموون.

فەرمووم لێکرد بۆ پۆلەکە، لەبەر ئەوەی دەنگەدەنگی زۆر لە ڕاڕەوەکەدا هەبوو، لەیەکتر تێنەدەگەیشتین. لە پێشەوەی ڕیزی ناوەڕاستدا ئۆزگێنور بە تەنیا دانیشتبوو. چاوە ڕەشەکانی ئۆزگێنور، کە تەمەنی لەچاو هاوپۆلەکانیدا کەمتر دەردەکەوت، دەبریسکانەوە.

خاتوونەکە وتی:

- دەمویست ئێوە بناسم.

شڵەژام. کەوتمە مەراقەوە، ئەگەر بابەتێکی گرنگ نەبێت دایکێك بۆچی بەس لەبەر بینینی من دێت بۆ خوێندنگە.

- خێربێت! شتێك بووە؟

- ئەم منداڵە هەموو ڕۆژێك باسی ئێوە دەکات. هەموو ڕۆژێك لە سەرەتا تا کۆتایی وانەکە هەرچییەك بووبێت لە ماڵەوە دەیگێڕێتەوە، بەجۆرێك تامەزرۆبووم نەمتوانی نەیەم بۆ خوێندنگە!

- وا هەست دەکەم هیچ کێشەیەك نەبێت. ئۆزگێنور خوێندکارێکی بێدەنگ و وریایە. هێشتا لە ڕۆژانەدا نمرەی وەرنەگرتووە، بەڵام دڵنیام کە لەم وانەیەدا سەرکەوتوو دەبێت.

- نا، نا... باسی کێشە و شت ناکەم.

- باشە، هەروەك هاتوون با چەند شتێکتان لەگەڵدا باسبکەم. وانەکەی من ئاسانە. هەر خوێندکارێك بخوازێت دەتوانێت تێیدا سەرکەوتوو بێت. دوای ڕوونکردنەوەی وانەکە بەگشتی بابەتە گرنگەکانیان وەك ئەرکی ماڵەوە پێدەدەم. هەوڵ و کۆششی ڕۆژانەی سوودی زۆری هەیە. پلانێکی ڕۆژانەم پێداناون. سوپاستان دەکەم ئەگەر وای لێبکەن ئەو پلانە پیادە بکات. هەوڵ و کۆششی بێ پلان نابێتە هۆی سەرکەوتن. پێشنیاز دەکەم چەندی دەتوانن کتێبی پێ بخوێننەوە. ئەگەر کتێبی گونجاوی لەگەڵ ئاستی خۆیدا بۆ بکڕن منداڵەکە زیاتر سەرکەوتوو دەبێت. حەزم لە خوێندنەوەی هۆنراوەیە، ئۆزگێنوریش ئەگەر هۆنراوە لەبەربکات و بیخوێنێتەوە هەم نمرەی باش بەدەستدەهێنێت، هەم ئارەزووی بۆ زمان زیاددەکات. ئەگەر ناو بەناو بێن بۆ خوێندنگە و لەگەڵ مامۆستاکانی دیکەشیدا قسە بکەن و لە ماڵەوەش گرنگی تەواوی پێبدەن کێشەی زۆرتان نایەتە ڕێ، بەم شێوەیەش دەبنە هاوکارێکی باش بۆی.

لە دوای ئەم گفتوگۆیەمانەوە ئۆزگێنور لە وانەکاندا زیاتر سەرنجی دەدا. جارێکیش لە ڕۆژی واژۆکردنی کتێبەکانمدا لە پێشانگایەکی کتێب لەگەڵ دایکیدا بینیم. کتێبێکی هەڵگرت و منیش واژۆم کرد، کەمێکیش پێکەوە قسەمان کرد. وابزانم پێویست ناکات بڵێم کە ئۆزگێنور خوێندکارێکی چەندە سەرکەوتوو بوو.

خۆشەویستی، پەیوەندی و سیستمی خەڵاتکردن منیان گەیاند بە سەرکەوتن. بیست و نۆ ساڵە بەم شێوازە پیشەکەم دەبەم بەڕێوە. بینینی سەرکەوتنی خوێندکارەکانم دڵخۆشم دەکەن.



بەشی پێنجەم

"ئەگەر ئەو ڕێیەی پێیدا دەڕۆن هیچ بەربەست و سەختییەکی بۆ ئێوە تێدا نەبوو، ئەوا بزانن کە ئەو ڕێیە بە هیچ کوێتان ناگەیەنێت."

بێرنارد شۆ

فێربوون و پێگەیاندنی منداڵی بلیمەت لە قۆناغی ساواییدا

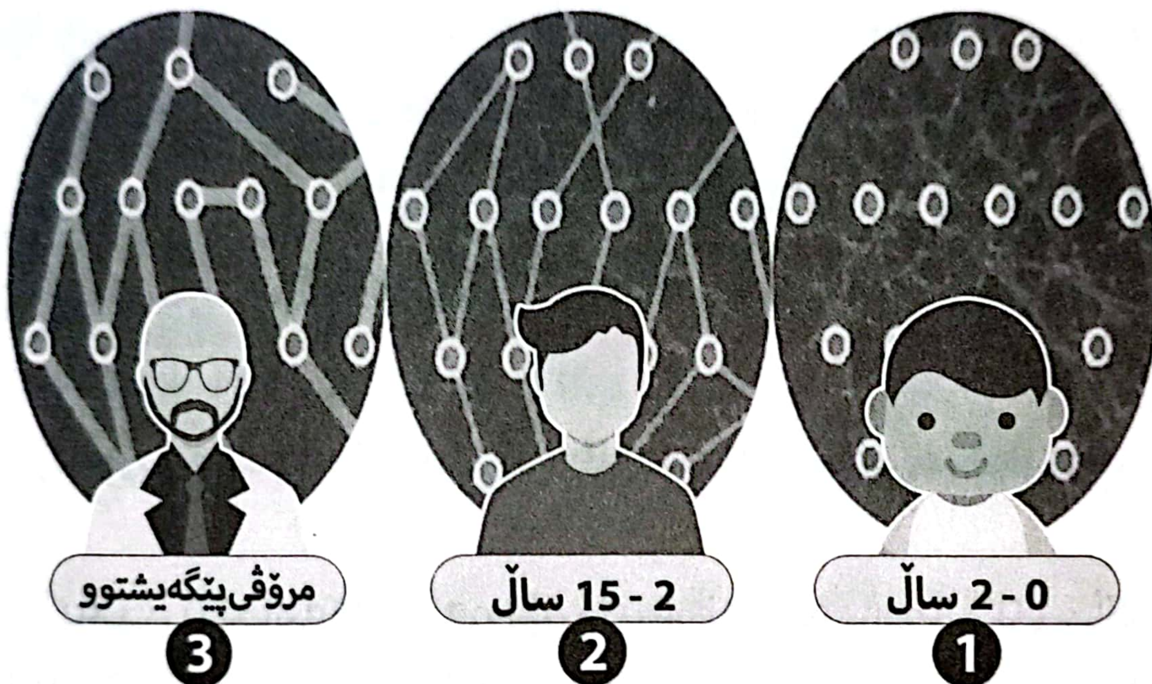
"بەپێی ئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوانەی لە پەیمانگای ماکس پلانك ئەنجامدراون، منداڵێکی یەك ساڵان سەرەتا و کۆتایی وشە نوێیەکان دەزانێت. ئەگەر بە زمانێکی بیانی قسە بکرێت هەستی پێدەکات و دەتوانێت لە شەست دەستەواژە تێبگات. منداڵی تازە لەدایکبوو بەگشتی نیوەگۆی چەپی مێشکی بەکاردەهێنێت."[1]

منداڵی ساوا زۆر لەوە زیاتر دەزانێت کە دایك و باوکی هەستی پێدەکەن. منداڵێك کاتێك یەکەمین وشە دەردەبڕێت، پەرە بە ستراتیجییەکی گرنگ و ئاڵۆزی تاقیکردنەوە دەدات. تەنها لاسایی دایك و باوکی ناکاتەوە،

(١) Spiegel، ٢٠٠٣/١٠/٢٠

بەڵکوو وەك زانایەك دەوروبەر و دنیا دەپشکنێت. تەنانەت هەموو ڕۆژێك دۆزینەوەیەکی نوێی بۆ دنیا دەبێت.

لە مێشکی مرۆڤدا هەر لە منداڵییەوە تۆڕی زانیاری لە نێوان دەمارەخانەکاندا دروستدەکرێت. کاتێك زانیاریی نوێ وەردەگیرێت تۆڕەکانی زانیاری بەهێزتر دەبن و زیرەکیش گەشە دەکات. بە تێپەڕبوونی کات ئەو تۆڕانەی بەکاردەهێنرێن فراوان دەبن و ئەوانەشی بەکارناهێنرێن لاواز دەبن و لەناودەچن.



لە مێشکی مرۆڤدا هەر لە منداڵییەوە تۆڕی زانیاری لە نێوان دەمارەخانەکاندا دروستدەکرێت. کاتێك زانیاریی نوێ وەردەگیرێت تۆڕەکانی زانیاری بەهێزتر دەبن و زیرەکیش گەشە دەکات. بە تێپەڕبوونی کات ئەو تۆڕانەی بەکاردەهێنرێن فراوان دەبن و ئەوانەشی بەکارناهێنرێن لاواز دەبن و لەناودەچن.

کاتێك دەگاتە ساڵ و نیو هەموو ڕۆژێك فێری دە دەستەواژە دەبێت، گەنجینەی وشەی زۆر خێرا فراوان دەبێت. کاتێك دەگاتە دوو ساڵ و نیو دەتوانێت لە پێکهاتەی بنچینەی زمانەکە تێبگات.

لە تەمەنی سێ یان چوار ساڵیدا فێری ژمارەکان دەبێت و لە دەستەواژە فیزیاییەکانی وەك ڕێگا، کات، خێرایی... تێدەگات.

لێکۆڵەرەوەکان قۆناغی ساوایی، بە قۆناغی ئاڵتونی فێربوون و گەشەی زیری دادەنێن. دایەنگایەك لە نیویۆرك منداڵانی کەسە ناودار و دەوڵەمەندەکان لەخۆدەگرێت. ئەو دایەنگایە، کە تاقیگەی توێژینەوەی داهێنەرانە و ناوەندی هەژمار و ناوەندی گەشەپێدانی جەستەیی بۆ منداڵانی لەخۆگرتووە، هەر لە ئێستاوە خوێندکار بۆ زانکۆ تایبەت و هەڵبژاردەکەیان ئامادەدەکات.

لە ئەمریکا فەرمانڕەوای ویلایەتی جۆرجیا، سیدی موزیکی کلاسیکی بە دیاری دەداتە منداڵە تازە لەدایکبووەکان. لێکۆڵەرەوە بەناوبانگەکانی بواری مێشك و دەمار دەڵێن کە ئاواز کاریگەریی ئەرێنی لەسەر بەرەوپێشچوونی ژیریی بیرکاری و توانای تێگەیشتنی مێشك هەیە.

لە تۆکیۆ ژاپۆنییە بچووکەکان، بۆ ئەوەی ببنە باشترینی میللەتەکەیان دەڕۆن بۆ دایەنگا ناوازەکان. خوێنگەرمێکی دوو ساڵان بۆ ئەوەی بتوانێت جێیەك لە نێو ئەم دایەنگا تایبەتانە بەدەستبهێنێت بە تاقیکردنەوەی بیرکاری و چەند تاقیکردنەوەیەکی نووسیندا تێدەپەڕێت.

ژاپۆنییەکان مووچەی پرۆفیسۆرێك بە پەروەرشیارەکانی دایەنگاکان دەدەن.

ئەو دایکە بیرئالۆزانەی مەی دەخۆنەوە و ماددەی هۆشبەر بەکاردەهێنن زیان بە گەشەی ژیریی منداڵەکانیان دەگەیەنن.

بەکارهێنانی ئەندامەکانی بیستن و بینین بە هاوبەشی ئاستی فێربوون لە منداڵدا زیاد دەکات. بەتایبەتی ئەم دوو هەستە لە فێربوونی زماندا زۆر گرنگن.

لە دوو ساڵیدا بەشی (یادگاری کورت مەودا) لە منداڵدا گەشەدەکات، بەشێوەیەکی کاتی ڕووداوەکان لە یادگاردا تۆماردەکات.

لە بەشەکانی داهاتوودا زانیاری فراوانتان لەسەر یادگاری دوور مەودا و کورت مەودا پێدەدەین.

قۆناغی گەشەی مێشك و چەرخی هەستیار لە منداڵدا

گەشەسەندنی مێشك، بە دروستبوونی تۆڕە دەمارییەکان، گەورەبوونیان و چنینی پەیوەندی تێکئاڵاو هەر لە ساتەوەختی هاتنە دنیاوە دێتە دی. هەر لە کاتی لەدایکبوونەوە ئەو گەشەسەندنانەی ئاستی بەرهەمداری مێشك زیاددەکەن خێراتر و خێراتر دەبن. مێشك فێر دەبێت و پەرە بە خۆی دەدات. لەساڵی سێیەمدا یەکەم قۆناغی گەشەسەندن تەواو دەبێت.

لە گەشەی مێشکدا قۆناغگەلێکی (هەستیار) یاخود (گرنگ) هەن. پێویستە چەند ئەزموونێکی دیاریکراو لە چەند کاتێکی دیاریکراودا تەواوبکرێن تا چەند گەشەیەکی دیاریکراو بێنە دی و چەند بەهرەیەکی گرنگ بەدەستبهێنرێن. بۆ نموونە؛ فێربوونی زمان چالاکییەکە کە پێویستە بەم جۆرە لە قۆناغێکی هەستیاردا بکرێت و لە بەشی حەڤدەهەمدا بەتایبەت باسی لێدەکەین.



لە تەمەنێکی زوودا مێشك زۆر خێرا فێردەبێت، پێویستە چەندی توانیمان گرنگی بە منداڵ بدەین

دواتر قۆناغی گەشەسەندنی دووەم دەستپێدەکات کە تا قۆناغی هەرزەکاری دەخایەنێت. چەندین پەیوەندی لە نێوان ناوچەوانەپل و بەشەکانی دیکەدا دروستدەکرێن.

مێشك لەم قۆناغەدا فێری بەها ڕەوشتییەکان و یاساکانی ژیانی کۆمەڵایەتی دەبێت.

لێرە بەدواوە گەشەسەندنی مێشك تەواودەکرێت. بێگومان گۆڕانکاری بچووك ڕوودەدەن، بەڵام شێوازە کۆنەکەی فێربوون هەر بەردەوام دەبێت. لە ساڵانی سەرەتادا چەند گەشەیەکی گرنگ ڕوودەدەن کە داهاتووی منداڵەکە دیاری دەکەن.

منداڵان خاوەن مێشکێکی هێندە بەهێزن کە زۆر سەرسامکەرە. مێشك خۆی دەگەڕێت بۆ ئەوەی باشترین شێوەی فێربوونی خۆی بدۆزێتەوە. هەروەك ئەندازیارێکی مێشك خۆی گەشە بە خۆی دەدات. پەروەردگار بە شێوەیەکی ناوازە لەو شتانەی دەیانخۆین ئەندامێك دروستدەکات کە هەم بیردەکاتەوە هەم خەیاڵ دەکاتەوە.

بە بەدەستهێنانی زانیاری و ئەزموون پێکهاتەی بنەڕەتی بەرجەستەیی مێشکیش دەگۆڕێت. بەڵام ئەگەر لە قۆناغی گەشەسەندنی مێشکدا گەشەی پێویست ڕوونەدات ئەوا لە ساڵەکانی داهاتووشدا گەشەی گرنگ و باش ڕوونادات.

بە پێی توێژینەوەیەك لە ئەمریکا دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی ناچن بۆ دایەنگا و لە ماڵەوە دەمێننەوە لە ڕووی گەشەی مێشکەوە لە دوای ئەو منداڵانەوەن کە دەچن بۆ دایەنگا.

لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە منداڵان بە شێوەی گرووپ زۆر باشتر فێردەبن.

قۆناغی پێش قوتابخانە، قۆناغی پەروەردەیە

ئیدی قۆناغی پێش قوتابخانەش بە بەشێك لە قۆناغی پەروەردە دادەنرێت. پێویستە منداڵان لە تەمەنی نێوان سفر بۆ شەشساڵیدا پەروەردە بکرێن. نابێت ئەم چەرخە، کە قۆناغی ئاڵتونی گەشەی مێشکە، بەفیڕۆ بڕوات. لەدەستدانی قۆناغی بەر لە قوتابخانە و گەشەپێنەدانی تواناکانی منداڵ لەو سەردەمەدا، لە داهاتوودا ڕێ بۆ شکست خۆش دەکات.

وڵاتانی وەك فنلەندا، کە لە پێشبڕکێی پەروەردەدا سەرکەوتوون، قۆناغی پێش خوێندنگە زۆر باش بەکاردەهێنن. وڵاتانی وەك ئیتاڵیا، ئینگلتەرە و سوید پارەی زۆر بۆ دایەنگاکان خەرجدەکەن. لە پاڵ پەروەردەی منداڵەکانیشدا هەوڵ بۆ پەروەردەی خێزانەکانیشیان دەدەن.

لە بەلجیکا ٩٥%ی منداڵەکان لە تەمەنی(دوو ساڵ و نیو)یەوە دەچن بۆ دایەنگا.

لە فەڕەنسا و سوید منداڵان لە پاش دوو ساڵییەوە دەچن بۆ دایەنگا.

لە فنلەندا ئەو منداڵانەی دەچن بۆ دایەنگا لە پرۆگرامی فێربوونەکەیاندا ئەم بابەتانە هەن:

١- بیرکاری، ٢- موزیك، ٣- دیموکراسی.

پەروەرشیارەکان بە زۆری چوار ساڵی کۆلێژ دەخوێنن.

لە ئەڵمانیا پەروەردەکارەکانی دایەنگاکان تەنها دوو ساڵ دەخوێنن.

لێکۆڵینەوەکانی پرۆگرامی هەڵسەنگاندنی خوێندکارانی نێودەوڵەتی (PISA) دەریانخستووە کە پەروەردە لە ئەڵمانیادا لەچاو وڵاتانی وەك فلەندا و سوید و کەنەدا و ئینگلتەرا بە شکستخواردوو دادەنرێت.

لە وڵاتی ئێمەدا هەموو منداڵەکانمان لە پێش قوتابخانەدا پرۆگرامێکی پەروەردەیی وەرناگرن. پێویستە پەروەردەی پێش قوتابخانە بایەخی پێبدرێت و هیچ منداڵێك نەمێنێت نەچووبێتە باخچەی ساوایان.

ئەگەر ئەو ڕاستییە لەبەرچاو بگریدرێت کە زۆرینەی خانمان و پیاوانمان شێوازەکانی پەروەردەکردنی منداڵان نازانن، زۆر بەڕوونی دەردەکەوێت کە پەروەردەی نێو خێزانمان چەندە کاڵ و کرچە.

وڵاتانی وەك فنلەندا، كە لە پێشبڕكێی پەروەردەدا سەركەوتوون، قۆناغی پێش خوێندنگە زۆر باش بەكاردەهێنن. وڵاتانی وەك ئیتاڵیا، ئینگلتەرە و سوید پارەی زۆر بۆ دایەنگاكان خەرجدەكەن. لە پاڵ پەروەردەی منداڵەكانیشدا هەوڵ بۆ پەروەردەی خێزانەكانیشیان دەدەن.

لە بەلجیكا ٩٥%ی منداڵەكان لە تەمەنی(دوو ساڵ و نیو)یەوە دەچن بۆ دایەنگا.

لە فەڕەنسا و سوید منداڵان لە پاش دوو ساڵییەوە دەچن بۆ دایەنگا.

لە فنلەندا ئەو منداڵانەی دەچن بۆ دایەنگا لە پڕۆگرامی فێربوونەكەیاندا ئەم بابەتانە هەن:

١- بیركاری، ٢- موزیك، ٣- دیموكراسی.

پەروەرشیارەكان بە زۆری چوار ساڵی كۆلێژ دەخوێنن.

لە ئەڵمانیا پەروەردەكارەكانی دایەنگاكان تەنها دوو ساڵ دەخوێنن.

لێكۆڵینەوەكانی پڕۆگرامی هەڵسەنگاندنی خوێندكارانی نێودەوڵەتی (PISA) دەریانخستووە كە پەروەردە لە ئەڵمانیادا لەچاو وڵاتانی وەك فلەندا و سوید و كەنەدا و ئینگلتەرا بە شكستخواردوو دادەنرێت.

لە وڵاتی ئێمەدا هەموو منداڵەكانمان لە پێش قوتابخانەدا پڕۆگرامێكی پەروەردەیی وەرناگرن. پێویستە پەروەردەی پێش قوتابخانە بایەخی پێبدرێت و هیچ منداڵێك نەمێنێت نەچووبێتە باخچەی ساوایان.

ئەگەر ئەو ڕاستییە لەبەرچاو بگیردرێت كە زۆرینەی خانمان و پیاوانمان شێوازەكانی پەروەردەكردنی منداڵان نازانن، زۆر بەڕوونی دەردەكەوێت كە پەروەردەی نێو خێزانمان چەندە كاڵ و كرچە.

هەموو منداڵێك وەك لێكۆڵەرێكی لاو دێتە دنیاوە، تامەزرۆیە، ئامادەی فێربوونە و دنیایەك پرسیاری هەیە.

هەرچەندە هەندێ منداڵیش هەن کە مێشکیان باش کارناکات، یاخود ئەندامە هەستەوەرەکانیان باش پێنەگەیشتوون، توانای فێربوونیان وەك پێویست گەشەی نەسەندووە، بەڵام زۆربەی ئەو منداڵانەی سەرکەوتوو نابن بەم جۆرە نین.

پێویستە منداڵان بەر لە خوێندنگە پەروەردەیەکی باش بکرێن.

کەی پێویستە منداڵ فێری خوێندن و خوێندنەوە بکرێت؟

لێکۆڵەرەوەکان ناتوانن وەڵامێکی تەواوەتی ئەم پرسیارە بدەنەوە. چونکە گەشەی مێشکی هەر منداڵێك لە منداڵێکی دیکە جیاوازە. لەبەر ئەوە پێویستە چاودێریی بکرێت و باش سەرنجی ئەو پرسیارانە بدرێت کە دەیانکات. هەر کاتێك خواستی فێربوونی بزوا ئەو کات دەبێت دەست بە فێرکردن بکرێت و بە پێی منداڵەکە پرۆگرامێك دابرێژرێت.

پێویستە منداڵ لە تەمەنی دایەنگادا فێری چی ببێت؟

دەکرێت فێری زۆر شتی وەك موزیك، وێنە کێشان، بۆیە کردن، یاریکردن، ئامادەکردنی خواردن ببێت. دەکرێت بە یاری تەختە و پلاستیك و شت گەمە سازبکرێت. لە سایەی ئەمەوە فێری بەکارهێنانی دەستەکانی دەبێت.

منداڵێکی پێنج ساڵان دەتوانێت بە وشە و ڕستە گفتوگۆ بکات. دەتوانێت وشە و ڕستە لەیەك جیابکاتەوە، فێری بنچینەکانی پێکهاتەی زمان ببێت.

لە پێشتردا دەوترا: "وەك بناغە لە قۆناغی پێش قوتابخانەدا پێویستە منداڵ فێری پاکژی و ڕێکخستن و ڕێکوپێکی ببێت." لێکۆڵینەوە نوێیەکانی مێشك سنوورێك بۆ ئەو بابەتە دانانێن. ئەگەر منداڵەکە دەیویست و دەشیتوانی ئەوا

دەبێت فێری خوێندنەوە و نووسین و شیکارکردنیش ببێت. نابێت ڕێ لە منداڵ بگیررێت و سنووری بۆ دابنرێت، پێویستە یارمەتی بدرێت.

پێویستە گرنگی بە پەروەردە بدرێت و خۆ لە خەرجییە پێویستەکانی نەدزرێتەوە.

ئیلزابێت ستێرن، لێکۆڵەری ئەڵمانی لە مێشکدا، دەڵێت: "پێویستە باشترین بودجە بۆ پەروەردە تەرخان بکرێت."[١]

پەروەردە بەر لە هەر شتێك کاری دڵە، کاری ئارامگرتنە، کاری ئەو دڵانەیە کە لێوانلێون لە خۆشەویستی و میهرەبانی. بۆ فەرامۆشکردنی ئەم لایەنەی بابەتەکە، پێویستە بە بەکارهێنانی ڕێگە و شێوازی ڕاست منداڵەکانمان بۆ داهاتوو ئامادە بکەین.

سەرئەنجام:

١. قۆناغی منداڵی، قۆناغی ئاڵتونیی فێربوونە. منداڵ تا تەمەنی حەوت ساڵی "شێتی فێربوون"ە. خێراترین گەشەی مێشك تا تەمەنی حەوت ساڵییە.

2. باشترین مامۆستا دایك و باوکن. لە گەشەی مێشکدا کۆتا خاڵ مامۆستا دایدەنێت.

٣. فێربوون منداڵ دڵخۆش دەکات. نابێت لە قۆناغی بەر لە قوتابخانە بەر بە منداڵەکە بگیررێت لەو شتانەی دەخوازێت فێریان ببێت. پێویستە ببنە هاوکار بۆی نەك بەربەست. ئەگەر دەیەوێت فێری نووسین ببێت ئەوا دەبێت فێری بکرێت.

---

(١) A.g.e

٤. پەروەردە هاوکاری گەشەی مێشك دەکات. مێشکی منداڵێك کە پەروەردەیەکی باش کرابێت زۆر باشتر گەشەدەکات. پێویستە منداڵەکە فێری زانیاریی سوودبەخش و یاری بکەن و هاوکاری گەشەی مێشکی ببن.

٥. پێویستە گەشەی مێشك لە قۆناغە هەستیارەکاندا بێتە دی. ئەگەر هاتوو ئەمە نەکرا ئەوا چەندین شت لەدەست دەچن کە قەرەبووکردنەوەیان مەحاڵە. پێویستە قۆناغی گەشەسەندنی مێشك باش بزانرێت و لەو قۆناغەدا هاوکاری منداڵەکە بکرێت بۆ ئەوەی مێشکی گەشە بکات.



کچەکەی سەر پایسکیلەکە و باوکی

کاتێك کچە بچووکەکە لەگەڵ دایکیدا بە ڕێدا دەڕۆیشتن لەناکاو وەستا. چاویلکەکەی؛ کە بە وردە دڵوپی باران تەڕبووبوو، داکەند و بە سەرنجەوە تەماشای کرد. لە بەرامبەریاندا کچێك کە لەگەڵ باوکی سوار پایسکیلێك بووبوون تێدەپەڕین. کچەکە، کە لەسەر جێ دانیشتنەکەی دواوەی پایسکیلەکە سواربووبوو، بۆ ئەوەی نەکەوێت توند دەستی گرتبوو بە باوکییەوە، لەسەرمادا ڕوومەتە سووربووەوەکانی بە پشتی باوکییەوە نووساندبوو. وتەکانی پیاوەکە، کە جارجارە ئاوڕی دەدایەوە و شتێکی دەوت، کچە بچووکەکەیان دەهێنایە قاقای پێکەنین.

کاتێك کچە بچووکەکەی سەر شۆستە تەماشای پایسکیلەکەی دەکرد دایکی هەستی پێکرد و وتی:

- دەڵێیت ئەوانەی ماڵەوە بەس نین وا چاوت هەر لەسەر پایسکیلە! بەڵام ئەگەر حەزت لێیە باوکت لەوەشت بۆ دەکڕێت.

کچە بچووکەکە بە دەنگێی ناسکەوە وتی:

- تەماشای کچەکەم کرد نەك پایسکیلەکە. سەرەڕای ئەوەی باوکی لەو بارە ناخۆشەشدایە کەچی هەر لەگەڵی دەدوا...

دایکە وەك ئەوەی هەر گوێشی لە کچەکەی نەبوویێت وتی: "وابوو" کڵاوە کوڵکنەکەی ڕێکخست و وتی: "هاوڕێکانت تەنانەت لەم کەشەشدا بە پێ دێن بۆ قوتابخانە. بەڵام باوکت ئەگەر بشچێت بۆ سەر کار هەر چەند خولەکێك بۆ تۆ تەرخاندەکات و بە مارسیدز دەتبات."

چاوەکانی کچەکە هێشتا هەر لەسەر پایسکیلەکە بوو. خانمەکە بە ئاوازێکی گاڵتەئامێزەوە بەردەوامبوو لە قسەکانی و وتی: "حەزدەکەیت با باوکیشت بە پایسکیل بتبات بۆ قوتابخانە. چەند جوانیش لێتان دەوەشێتەوە، وانییە؟"

کچە بچووکەکە هەوڵیدا فرمێسکە مرواریيەکانی لە دایکی بشارێتەوە و وتی: "زۆر حەزدەکەم، ڕەنگە بەو جۆرە بتوانم باوەش بە باوکمدا بکەم..."

منداڵان زۆر زیاتر لە پارە، خواردن، خواردنەوە و پۆشاك پێویستییان بە خۆشەویستی و پەیوەندییە. پێویستە بەو ئەندازەیەی سکیان تێردەکەین دڵیشیان بە خۆشەویستی تێربکەین.



بەشی شەشەم

"بەکارهێنانی تەنها یەك نیوەگۆی مێشك وەك ڕۆیشتن لەسەر یەك قاچ وایە. ئەوەی هەردوو نیوەگۆی مێشکی پێکەوە بەکاردەهێنێت وەك ئەو کەسەیە کە لەسەر هەردوو قاچەکانی دەڕوات."

تۆنی بوزان، لێکۆڵەرەوە لە مێشك

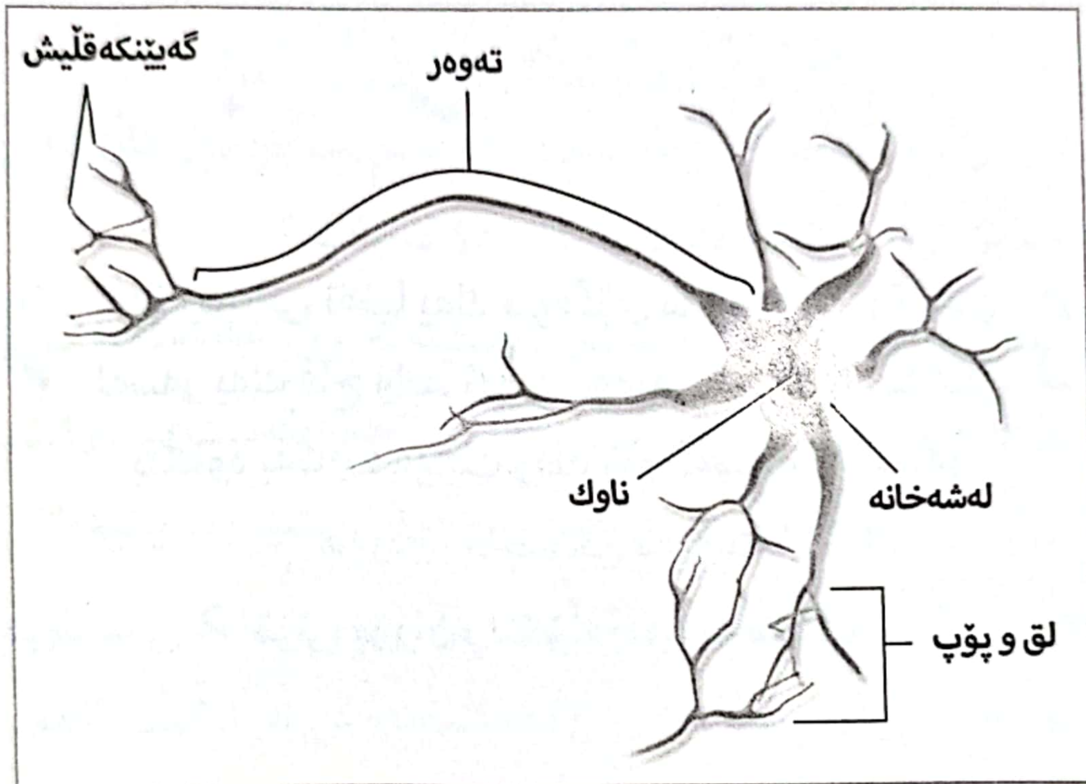
هونەری بەکارهێنانی توانای مێشك بە باشترین شێوە

لێکۆڵینەوە نوێیەکان لە بواری مێشکدا ڕوونیانکردووەتەوە کە دەکرێت مێشکی مرۆڤ گەشەی پێبدرێت و زۆر بەرهەمدارانەتر بەکاربهێنرێت.

مێشك ٢%ی کێشی لەشی مرۆڤ پێکدەهێنێت، نزیکەی (١,٤ کگم) دەبێت. نزیکەی ١٢٠ ملیار خانە لە مێشکماندا هەیە. ئەم خانانە کە پێیان دەڵێین (دەمارەخانە) مێشك پێکدەهێنێت. ٢٥%ی ئۆکسجین و بەشی زۆری ئەو گلوکۆزەی دەچنە لەشەوە لە مێشکدا بەکاردەبرێن. لەکاتێکدا پەیوەندی نێوان دەمارەخانەکانی (کەناری)یەك تەنها یەك دووانێکن، بەڵام

پەیوەندییەکانی نێوان دەمارەخانەکانی مێشکی مرۆڤ لە نێوان دوو هەزار بۆ ده هەزاردان.[1]

مێشـــك کە لە دوو نیوەگـــۆ پێکهـــاتووە، تـــاکە ئـــامێری فێربـــوونە و پێشکەوتووترین ئامێری فێربوونی دنیایە.



دەمارەخانە چەند قۆڵێکی هەیە کە پێیان دەوترێت لق و پۆپ و تەوەر. کاتێك فێری زانیاری دەبین لق و پۆپ و تەوەری دەمارەخانەکە لەگەڵ لق و پۆپ و تەوەری دەمارەخانەکەی دیکەدا پەیوەندی دەبەستن و مێشك گەشەدەسەنێت.

هەر یەکێك لە ۱۲۰ ملیـار دەمارەخـانەکەی مێشـکمان لەگەڵ ۱۰ هەزار دەمارەخانەدا پەیوەندی دروستدەکات.

لە مێشـکدا لەنێـوان دەمارەخانەکانـدا ۱۰ کوادرلیـۆن[2] تـۆڕی دەمـاری دروستدەکرێت.

---

(۱) بیرکردنەوەی دەرهەست و نهێنییەکانی مێشك، پرۆفیسۆر نەوزاد تەرحـان، گۆڤـاری خوێنەر و نووسەر، ئازاری ۲۰۰٤ .

تەنها بۆ گوێچکە هەزاران دەمارە ڕیشاڵ دەڕۆن.

ژمارەی ئەو دەمارە ڕیشاڵانەی دەچنە ناو مێشك و لە مێشکەوە دەردەچن نزیکەی چوار ملیۆنە.

پەیوەندییەکانی نێوان دەمارەخانەکانی ناو مێشك، ملیۆنێك جار لە پەیوەندییەکانی دەرەوەی مێشك زۆرترن.

هەر دەمارەخانەیەك دەتوانێت لە چرکەیەکدا ٣٠٠ تەوژم بگوازێتەوە.

مێشك لە هەر چرکەیەکدا لەگەڵ ٧٥٠ ملیۆن ورياکەرەوەدا کە لە ڕیشاڵە دەمارییەکانەوە پێیدەگات خەریك دەبێت.

ئەگەر ژمارەی ئەو ورياکەرەوانەی دەچنە مێشکەوە ١٠٠ ملیۆن بێت، ئەوا ئەو ورياکەرەوانەی دەچنە دەرەوە ٥٠ ملیۆن دەبێت.[١]

لە هەر چرکەیەکدا ملیۆنان کارلێکی کیمیایی لە مێشکماندا ڕوودەدەن.

مێشك چۆن دەتوانێت لەگەڵ ئەم هەموو ئەرکەدا هەڵبکات؟ تا ئەم ساڵانەی دوایی ئەمە نەزانرابوو. تا ئەمڕۆش مێشك لە زۆر بواردا نهێنییەکانی خۆی پاراستووە. بیرکردنەوە، خەیاڵ کردن، فێربوون و تۆمارکردنی زانیاری لەلایەن دەمارەخانەکانی مێشەکەوە کە لە ماددە خۆراکییە مردووەکانی پڕۆتین و کاربۆهیدرات و ئاو دروستبووە بەتەواوی موعجیزەیەکە. مێشك چاکەیەکی پەروەردگاری بەخشندەیە لەگەڵ ئێمەدا. بە بێ مێشك جەستەی مرۆڤ تەنها بریتییە لە بوونەوەرێکی بایۆلۆجی. لە سایەی مێشك و دڵەوە مرۆڤ شیاویی دوان لەگەڵ پەروەردگاری و بوون بە جێنشینی سەرزەوی بەدەستهێنا.

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان، پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر.

مێشك لە ڕێی پەیوەندییەکانی نێوان دەمارەخانەکانەوە درك بە جیهانی دەرەوە دەکات، لە سایەی پەیوەندییە لێکئاڵاوەکانەوە فێردەبێت و لە ڕێی دەمارەخانەکانییەوە بیر دەکاتەوە...

لێکۆڵینەوە نوێیەکان لە مێشکدا، ئەوەیان خسووەتە ڕوو کە مێشك بەپێچەوانەی ئەوەی کە تا ئەمڕۆکەمان زانراوە خاوەن توانایەکی زۆر لەوە زیاتر و مەزنتری فێربوونە.

تەنانەت وا گومان دەبرێت کە بلیمەتەکان تەنها (١٠-١٥%)ی توانای مێشکییان بەکارهێنابێت.

ڕەنگە کەسێکی ئاسایی تەنها ١%ی توانای مێشکی بخاتە گەڕ. ئەو گەنجینە مەزنەی فێربوون بەکارناهێنرێت.

پەیوەندییەکانی نێوان دەمارەخانەکان تا ئەستوورتر بێت، زانیاری (٣٠-٤٠) هێندە خێراتر دەگوازرێتەوە لە نێوان دەمارەخانەکاندا. چەندێك مێشك بە باشی بخرێتە گەڕ، پەیوەندییەکانی نێوان دەمارەخانەکان بەو ئەندازەیە بەرهەمدارتر بەکاردەهێنرێن. لێکدانەوەی ئەو زانیارییەی بە مێشك دەگات، کارکردن لەسەری و بنیاتنانی بیرۆکە لەسەری ئەرکی هەموو بەشەکانی مێشکە.



لەم وێنەیەدا تۆڕەکانی زانیاری بەسەر دەمارەخانەیەکی مێشکی کەسێکی پیرەوە دەبینرێت. مێشك بەدرێژایی تەمەن بەردەوام دەبێت لە فێربوون و بەدرێژایی تەمەن تۆڕ دەچنێت. تۆڕەکانی مێشکێك کە فێرنەبێت لاواز دەبن و دواکەوتنی ژیری دێتە ئاراوە

پرۆفیسۆر ڕۆبێرت ئۆرنشتاین، مامۆستا لە زانکۆی کالیفۆرنیا، لە ئەرکی بەشە جیاوازەکانی مێشکی کۆڵیوەتەوە و شێوازی کارکردنی مێشك و توانای فێربوونی ڕوونکردووەتەوە. ئەو دۆزینەوانەی بەدەستهێنراون مرۆڤ سەرسام دەکەن...

مێشکمان بەپێی ئەرك لە چوار بەش پێکدێت: (مێشکی ڕاست، مێشکی چەپ، مێشکی سەروو و مێشکی خواروو).

کاتێك دەڵێین مێشکی ڕاست و چەپ مەبەستمان مێشکی ڕاستی سەروو و مێشکی چەپی سەرووە. ئاگایی، زیرەکی و ژیری ئەرکەکانی مێشکی سەروون.

مێشکی خواروو فرمانە دوور لە ئاگاییەکانی لە ئەستۆدایە. ڕاگرتنی پلەی گەرمی لەش، هاوسەنگییە کیمیاوییەکان، پەستانی خوێن، کۆئەندامی هەرسکردن و کۆنترۆڵکردنی هەستەکان ئەرکی مێشکی خواروون. کاتێك دەشخەوین مێشکی خواروو هەر کاردەکات.

هەندێك تاقیکردنەوە نیشانیانداوە کە مێشکی سەروو دەتوانێت مێشکی خواروو ئاڕاستە بکات. توانای ژیری کاردەکاتە سەر ورە و ئیرادە. لەم ڕووەوە زۆر گرنگە مرۆڤ بە شێوەیەکی ئەرێنی وێنای خۆی بکات، گەشبینانە بیربکاتەوە، بڕوا بە خۆی بکات لە ئەنجامدانی کارەکانیدا.

هەر بەشێکی مێشك ئەرکێکی تایبەت بە خۆی نییە. هەر بەشێك چەند ئەرکێك جێبەجێدەکات، بەڵام گشت بەشەکانی مێشك پێکەوە بەندن. کەسە زیرەك و سەرکەوتووەکان ئەو کەسانەن کە هەموو بەشەکانی مێشکییان بەرهەمدارتر و بەهاوبەشی بەکاردەهێنن.

پرۆفیسۆر ئۆرنشتاین، بۆ ئەوەی شێوازی کارکردنی مێشك دیاری بکات ویستی کە شەپۆلەکانی مێشکی خوێندکارەکانی بپێوێت. پرۆفیسۆر ئۆرنشتاین کە بە بەکارهێنانی کڵاوی تایبەت شەپۆلەکانی مێشکی دەپێوا،

چەند چالاکییەکی مێشکیی لەسەر خوێندکارەکانی دەستنیشانکرد. شیکاری بیرکاری پێدەکردن، چیرۆك و نامەی فەرمی پێدەنووسین، دۆسییەی ڕەنگاوڕەنگی پێ ڕێکدەخستن، ڕەخنەی پێدەگرتن، بیری ژیرانەی لێدەخواستن، داوای لێدەکردن خەیاڵبکەنەوە... لە کاتی ئەم چالاکییانەدا ئەو شەپۆلانەی دەپێوا کە لە هەردوو نیوەگۆی مێشکەوە دەردەچوون.

زانیارییە بەدەستهاتووەکان هەم سەرسامکەرن، هەم گرنگیشن.

مێشکی چەپ ئەم چالاکییانە دەکات:

١. چالاکییەکانی قسەکردن و خوێندنەوە دەبات بەڕێوە.

٢. بیرکردنەوەی ژیریی دەستەبەر دەکات.

٣. ڕەخنەدەگرێت.

٤. چالاکییەکانی نووسین دەبات بەڕێوە.

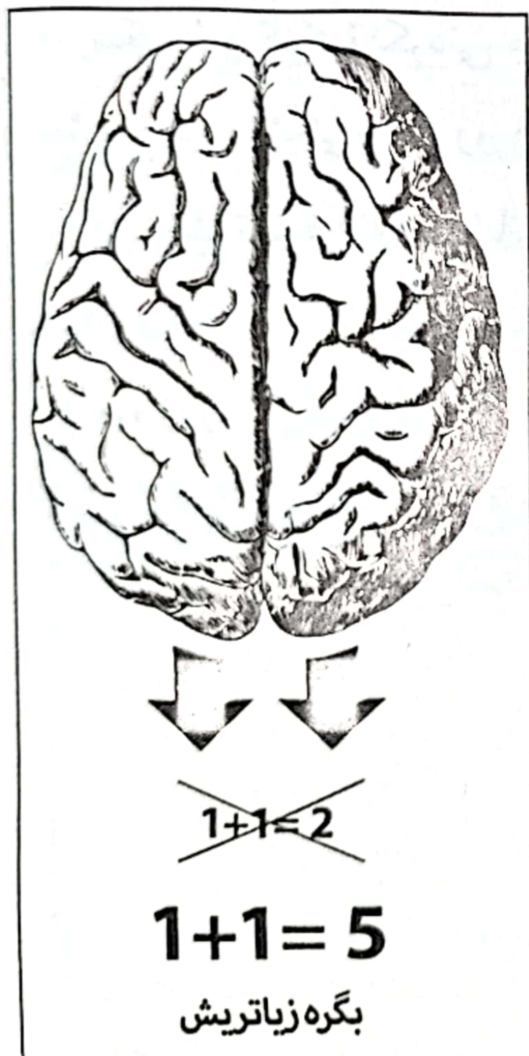
٥. کردارە بیرکارییەکان دەکات.

٦. چالاکییەکانی پێوان و هەڵسەنگاندن دەکات.

٧. فێری ئەو شتانە دەبێت کە بۆی باسدەکرێن، زانیاری تۆماردەکات و ئەزموون کۆدەکاتەوە.

٨. شیکردنەوە و هەڵسەنگاندن و پێکهێنان ئەنجامدەدات.

٩. یاسازانە، فێری یاسا و ڕێکخستن و بەڕێوەبردن دەبێت. پیادەکردنی



بەکارهێنانی هەردوو نیوەگۆی مێشك بە هاوسەنگی؛ بەرهەمداری چەندین هێندە زیاد دەکات.

ئەمانەی لە ئەستۆدایە؛ لەبەر ئەمە بە ڕووی نوێگەریدا داخراوە و سنوور دادەنێت. ئەگەر زۆر بەکاربهێنرێت پارێزگار و دوورەپەرێز دەبێت.

١٠. لە نوێگەری دەترسێت و ئالوودەی ئیسراحەتە.

١١. ڕاستەقینە لەگەڵ خەیاڵ جیادەکاتەوە و کۆنترۆڵی مێشکی ڕاست دەکات.

١٢. بەرهەڵستی گۆڕانکاری دەکات و لەگەڵ بیرۆکەی دژدا لێکدەدەن.

١٣. تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کە مێشکی چەپ لە فرمانەکانی شیکردنەوە، ژمارە، شیکاری، بیرکاری و قسەکردندا زۆر باش کاردەکات. مێشکی چەپ بە شێوەیەکی ژیری کاردەکات.(١)

گەر مێشکی چەپ لەگەڵ مێشکی ڕاستدا پێکەوە بەکاربهێنرێن دەمانپارێزێت، پەرەمان پێدەدات و فێربوونمان دەستەبەر دەکات. ئەگەر مێشکی چەپ زاڵببێت، ئەوا کەسەکە دژی تازەگەری و بیروڕای جیاواز و دژ دەبێت و کەسێکی پارێزەر دەردەچێت. لەبەر ئەوەی بە خواستی پاراستنی ئەو بارەی کە هەیەتی دەجووڵێتەوە دەبێتە دوژمنی نوێگەری. لەبەر ئەوەش کە ئالودەیی ئیسراحەت دەبێت دەرگاکانی بە ڕووی نوێگەرییەکاندا دادەخات.

لەنێو چالاکییەکانی مێشکی ڕاستیشدا ئەمانە هەن:

١. دۆزەرەوە و هەستیارە.

٢. نوێخوازە و نوێگەری دێنێتە ئاراوە.

---

(١) مێشکت بە باشترین شێوە بەکاربهێنە، تۆنی بوزان، بڵاوکراوەکانی ئاریۆن، ئەستەنبوڵ، ٢٠٠١، لا ٢٦ .

٣. خەیاڵ دەکاتەوە؛ خەیاڵ ئەو دەرگایەیە کە بەرەو ڕووی پرۆژەکان دەکرێتەوە. کەسێك نەتوانێت خەیاڵبکاتەوە ناشتوانێت پرۆژەیەك پێکبهێنێت.

٤. گرنگی بە موزیك و کێش دەدات.

٥. چالاکییەکانی پەیوەست بە ڕەنگەکان دەبات بەڕێوە.

٦. چالاکییە هەستئامێزەکانی لە ئەستۆدایە.

٧. لە لێکدانەوە واتایی و دەرهەستییەکاندا بەشدارە.

٨. وێنە دەکێشێت، وێنە دەگرێت، سەرنجی تەلارسازی دەدات.

٩. شانۆگەری دەنوێنێت، جووڵە و نمایش دەگێڕێت.

١٠. خەون دەبینێت، ڕێکیان دەخات.

١١. گرنگی بە بیرکاریی شیکارکەری کێشە دەدات، چارە بۆ کێشەکانی ژیان دەدۆزێتەوە. کاتێك ڕووبەڕووی کێشە دەبینەوە خۆی تێهەڵدەقورتێنێت و چارەی بۆ دەدۆزێتەوە.

١٢. وەك منداڵ ئازادە، سنوور و یاسا نازانێت.

١٣. پاك و بێگەردە، هەر لەبەر ئەمە دەکرێت بەئاسانی بخەڵەتێنرێت. کینە و ڕقی نییە.[١]

مێشکی ڕاست لەژێر کاریگەری باوەڕ و خەیاڵدا بەسۆزانە کاردەکات. بەتەواوی فێری زانیارییەکان دەبێت. بەبەراورد لەگەڵ مێشکی چەپدا، کە بە ڕێکی و بەڕیز فێری زانیارییەکان دەبێت، توانای فێربوونی زۆر بەهێزترە.

---

(١) بۆچی ناتوانین فێربکەین؟ پرۆفیسۆر عوسمان چاکماك، گۆڤاری زافێر، تشرینی دووەمی ٢٠٠٣، لا ٤٢. نهێنییەکانی نیوەگۆکانی مێشك، ئاڵپ بۆیداك، بڵاوکراوەکانی بەیاز، ٢٠٠٤، ئەستەنبوڵ.

خەیاڵکردنەوە بەهێزترین لایەنی دۆزەرەوەکان و ڕۆماننووسەکان و چیرۆکبێژەکانە.

دۆزەرەوە و داهێنەرەکانیش نیوەگۆی ڕاستی مێشکییان زۆر بەباشی بەکارهێناوە. داهێنەری و بەرهەمداربوونی مرۆڤ پەیوەستە بە باش بەکارهێنانی نیوەگۆی ڕاستی مێشکییەوە.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆکەدا مێشکە داهێنەر و نوێگەر و خاوەن بیرۆکە جیاوازەکان زۆر پێویستترن لە جاران. زانیارییەکان بەئاسانی لە کتێب و زانیارینامە و سیدیدا تۆماردەکرێن.

ئیدی گەیشتن بە زانیاری زۆر ئاسان بووە. گرنگ نوێگەری و داهێنان و دۆزینەوەیە. ئەمەش لە خەیاڵکردنەوە و بیرکردنەوەی جیاوازەوە دەردەچێت. لەبەر ئەمە پێویستە نیوەگۆی ڕاستی مێشک بەشێوەیەکی کاریگەر بەکاربهێنرێت. تەنانەت پێویستە مێشکی ڕاست لە سنووردارییەکانی مێشکی چەپ؛ کە یاسازانە و ئەزموون کۆدەکاتەوە و ئالودەی ئیسراحیەتییە، بپارێزین. پێویستە بە بەردەوامی بە فێربوونی زانیاریی نوێ و بیرکردنەوەی جیاواز گەشەی پێبدەین.

مرۆڤە هەرە زیرەك و بەهرەدارەکان ئەوانەن کە دەتوانن هەردوو نیوەگۆی ڕاست و چەپی مێشکییان کاریگەرانە بەکاربخەن. ئەو کەسەی بەشێوەیەك پەروەردە دەکرێت کە تەنها یەك لای مێشکی بەکاربهێنێت، ئەوا ناتوانێت لایەکەی دیکەی مێشکی بەکاربهێنێت.

هەر کاتێك نیوەگۆ بەهێزەکەی مێشك، هاندرا تاوەکو بە هاوکاری لەگەڵ نیوەکەی دیکەی مێشکدا کاربکات، ئەوا لە ئاکامدا بەرزبوونەوەیەکی گەورە لە بەهرە و توانا گشتییەکاندا ڕوودەدات. کاتێك هەردوو نیوەگۆکەی مێشك

پێکەوە بەکاردەهێنین، بەرهەمداریی دوو هێندە نابێتەوە، بەڵکوو بەردەوامی چەندین هێندە دەبێتەوە.

زانای بەناوبانگ ئەنشتاین دەڵێت: "مێشکی ڕاست دیارییەکی پیرۆزە و، مێشکی چەپیش خزمەتکارێکی ڕاستگۆیە."

ئەو کچەی بە نیو مێشکەوە بە دوو زمان قسەی دەکرد

لە شوباتی ٢٠٠٢دا لە گۆڤاری پزیشکیی لانسێتدا چەند زانیارییەکی سەرنجڕاکێش دەربارەی کچێکی حەوتساڵان بڵاوکرانەوە. کچە داماوەکە کاتێك سێ ساڵان بووە بە نەشتەرگەری بەشی چەپی مێشکی دەرهێنراوە. ئەگەر وانەبووایە ئەوا بەهۆی هەوکردنی درێژخایەنەوە دووچاری پەرکەمێکی بێ چارەسەر دەبوو. لەبەر ئەوەی مێشکی چەپی کچەکە دەرهێنرابوو بەشی فێربوونی زمان لە مێشکیدا نەمابوو. پزیشکەکان دەترسان کە لایەکی جەستەی لە کار بووەستێت و نەشتوانێت فێری قسەکردن ببێت. کاتێك منداڵەکە گەیشتە حەوت ساڵان بەشێوەیەکی زۆر ئاسایی فێردەبوو. تەنانەت فێری دوو زمانیش بووبوو، وەك زمانی دایکیی...

ئەم نموونەیە دەریدەخات کە مێشك یەکجار نەرم و گونجاوە. بەشەکەی دیکەی مێشك هەم هەستی بە نەبوونی ئەو بەشە کردووە و هەم کەوتووەتە کار و ئەو کەموکوڕییەی نەهێشتووە. ئەگەر مرۆڤ زۆر باش مێشکی پەرەپێبدات بەرهەمی زۆر گەورەی دەبێت. لەبەر ئەمە پێویستە فێری فێرکردن و فێربوون ببین.(١)

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان، پ. مانفرێد سپیتزەر (lernen gehirnforschung und die schule des lebens

چۆن دەتوانن توانای مێشکتان باشتر بەکاربهێنن؟

ئیدی ڕێگەکانی بەکارهێنانی مێشك بە شێوەیەکی کاریگەر و بەرهەمدار ڕوونن. پێویستە هەردوو نیوەگۆکەی مێشك پێکەوە و بە باشی بەکاربهێنرێن.

لە خوێندنگە مامۆستاکان فێری وانەکانی بیرکاری، زمان، زانستە کۆمەڵایەتییەکان، زانستەکانمان دەکەن. داوا دەکەن فێری ئەو وانەیە ببین کە دەیڵێنەوە؛ بە شێوازی پرسیار و وەڵام و تاقیکردنەوە هەڵماندەسەنگێنن تا بزانن فێربووین یان نا.

سیستمی پەروەردە تا ئەندازەیەك گەشە بە مێشکی چەپ دەدات. پێویستە نیوەگۆی ڕاستیش بئاخنینە پەروەردەوە.

بۆ ئەوەی نیوەگۆی ڕاست گەشەبسەنێت پێویستە ئەم چالاکییانە بکرێن:

١. پێویستە گەشت و گەڕان و لێکۆڵینەوە ئەنجامبدرێت.

٢. پێویستە کتێب بخوێنرێتەوە، ئەو بابەتانەی دەخوێنرێنەوە لە مێشکدا بوورژێنرێنەوە.

٣. وێنە و نەخشە و پلان بکێشرێن.

٤. پێویستە ئەو شتانەی فێردەبن بخرێنە سەر شێوەی وێنە و نیگار.

٥. پێویستە لەسەر نەخشە وانە بخوێنرێت.

٦. دەبێت هۆنراوە، چیرۆك، داستان بنووسن و ڕۆمان دابڕێژن.

٧. پێویستە خەیاڵ بنیاتبنرێت و بیر لە شتی جیاواز بکرێتەوە و نوێگەری دابهێنرێت.

٨. پێویستە ئەو شتانەی فێردەکرێن پیادەبکرێن و بە کردارییی تاقیبکرێنەوە.

٩. پێویستە گوێ لە موزیك بگرن و ئامێرە موزیکیەکانیش بژەنن.

١٠. پێویستە چارە بۆ کێشەکانی ژیان بدۆزنەوە.

١١. پێویسته چالاكی شانۆگەریی بكەن و هۆنراوە بخوێننەوە و فێری نمایش بكرێن.

١٢. پێویسته فێری بەكارهێنانی زمانی جەستەیان بكرێن و لەو بوارەدا گەشەیان پێبدرێت.

كتێب و تەلەڤزیۆن

پرۆفیسۆر عوسمان چاكماك دەڵێت: "كەسی خوێنەر مێشكی لەو كەسە باشتر بەكاردەهێنێت كە تەماشای تەلەڤزیۆن دەكات؛" كاتێك كتێب دەخوێنینەوە بەگشتی هەردوو نیوەگۆی مێشك بە هاوبەشی كاردەكەن. كتێب خوێندنەوە دەبێتە هۆی بەكارهێنانی بەشەكانی مێشك بەهاوسەنگی. كاتێك دەخوێنینەوە مێشكی چەپ واتای وشە و دەستەواژەكان لێكدەداتەوە، مێشكی ڕاستیش وێنای ئەم وشە و دەستەواژانە دەكات و بەرجەستەیان دەكات، خەیاڵیان لەسەر دەكاتەوە، بیر لە شێوە و نیگارەكان دەكاتەوە و لە هەمووشی گرنگتر بیرۆكەیان لەسەر بنیات دەنێت. ئەمەش لەكاتێكدا كە تەماشاكردنی تەلەڤزیۆن مێشكی ڕاست چالاك ناكات، لەبەر ئەمە كاریگەری لەسەر گەشەی مێشك نییە. لەكاتێكدا بەئاسانی ڕووخساری ئەو كەسانەمان بە بیردا دێتەوە كە پێشتر بینیومانن، كەچی بەگران ناوەكانیانمان دێتەوە یاد. ئەم بارەش ئەوە دەخاتە ڕوو كە مێشكی ڕاست لە ڕووی بیرهاتنەوەوە زۆر لە مێشكی چەپ باڵادەستترە. پەندێكی چینی دەڵێت: "یەك جار بینین لە هەزارجار بیستن باشترە." یادگار بە وێنە و نواندن كاردەكات و بە وێنە زانیارییەكان لێكدەداتەوە. مێشكی ڕاست بەرامبەر شێوە، وێنە، جووڵە و ئەندازە هەستیارە و ناوەندی خەیاڵ و بیرۆكەی داهێنەرانەیە."[١]

---

(١) كتێبی (بۆچی ناتوانین فێربكەین؟) پرۆفیسۆر عوسمان چاكماك، گۆڤاری زافێر، تشرینی دووەمی ٢٠٠٣، ل ٤٢

پێویستە لە پارێزگاریی مێشکی چەپ خۆمان بپارێزین

مرۆڤ دەتوانێت خۆی خۆی کۆنترۆڵ بکات. دەکرێت ڕۆژانە لەسەر پارچەیەك کاغەز چەند تێبینییەکی لەم شێوەیە بنووسرێت:

١. ئەو چالاکیانەی ئەنجامدەدرێن.

٢. ئەو کاتانەی بۆ چالاکییەکان تەرخان کراون.

٣. ئەو ماوەیەی مێشکی ڕاست لەو چالاکیانەدا بەشدار دەبێت.

٤. ئەو ماوەیەی مێشکی چەپ لەو چالاکیانەدا بەشدار دەبێت.

بەم شێوەیە لیستی بەکارهێنانی مێشکی ڕاست و چەپ دروستدەبێت. بەم جۆرە دەزانین کە هەر نیوەگۆیەکی مێشکمان چەندێك بەکاردەهێنین. ئیدی ئەگەر ڕووبەڕووی بارودۆخێك دەبوونەوە بۆ ئەوەی هەردوو نیوەگۆی مێشکتان بە هاوسەنگی بەکاربهێنن هەلی ئەوەتان دەبێت بڕیار بدەن لەسەر ئەوەی چی بکەن و چی نەکەن.

لە ئەمریکا ڕێژەی ٧٠%ی خەڵکی چالاکییەکانی مێشکی چەپ و ٣٠%ی خەڵکیش چالاکییەکانی مێشکی ڕاست ئەنجامدەدەن.[١]

مرۆڤ کاتێك دەچێتە تەمەنەوە زانیاری و ئەزموونی زیاتری دەبێت و دەگاتە ئاستێکی دیاریکراو و دەیەوێت ئەو ئاستەی بپارێزێت. لەبەر ئەمە مێشکی چەپی زۆر بەکاردەهێنێت. زۆر دەبینین کە کەسە بەتەمەنەکان بە گومانەوە لە نوێگەرییەکان دەڕوانن. تەنانەت دژایەتی زۆر نوێکاریش دەکەن و ناتوانن لەگەڵیدا بەردەوام بن. لەبەر ئەم هۆیە تەنانەت (دوژمنایەتی نوێخوازی)یش دەکەن.

---

(١) مێشکت بە باشترین شێوە بەکاربهێنە. تۆنی بوزان، بڵاوکراوەکانی ئاریۆن، ئەستەنبوڵ، ٢٠٠١ ، لا ٤٢

ئالـپ بۆیـداك، لە بەرهەمەکەیـدا بە نـاوی (نهێنییەکـانی نیوەگۆکـانی مێشــك) چەنــد شــتێکی ســەرنجڕاکێش دەخــاتە ڕوو: "پرۆفیســۆرەکان لە بەرامبـەر نوێگەرییەکـانی دەرەوەی بـواری خۆیـان زۆر زیـاتر لەوانەی تەنیـا خوێنــدنی ســەرەتاییان تەواوکــردووە بەرهەڵســتی دەکەن. هۆکــاری ئەمەش ئەوەیە کە پرۆفیسـۆرەکان نیوەگـۆی چەپـی مێشـکیان زۆر بەهێزتـرە و زیـاتر پارێزگــاری لەو شــتانە دەکەن کە بە ڕاســتیان دەزانــن. مێشــکی چەپــمان بەجۆرێك بەرگری لەو شتانە دەکات کە بە ڕاستییان دەزانێـت، ئامـادەی هەر چەشنە بەرەنگاربوونەوەیەکە. ئەو پەروەردەیەی کە لە کلتـوری خۆمـان و لەو کلتــورانەی پێیــان دەڵێــین (کلتــوری ڕۆژئــاوایی)دا هەن تەواوی ســەرنجیان لەسەر مێشکی چەپە. چەندێك لەم کلتورەدا ڕۆبچین مێشـکی چەپـمان بەو ئەندازەیە تیژ و بەهێزتـر دەبێـت. هەر بەڕاسـتی مێشـکی چەپـمان لەکـاتی ڕووبەڕووبوونەوەی نوێگەرییەکدا هەروەك دوژمنێك هەڵسوکەوت دەکـات. تـا ئەم دوژمـنە نەبەزێنرێـت ناتوانرێـت هـیچ نـوێگەرییەك ئەنجامبـدرێت. دەشێت چەندین هەڵسوکەوتی یەکجار توند بنوێنێت..."

مێشکی چەپ خاوەنی بیرکردنەوەی دەرهەسـتی، شـێوازی بیرکـردنەوەی شیکاری، دابەشکردن بۆ پارچە پارچە پێکهێنەرەکان، تۆمارکردنی پارچەکـان لە یادگاری جودادا و تێگەیشتنی ژیربوونە. تەواوی سـەرنجی دەخـاتە سـەر یەك درەخت و دارستانێك نابینێت.

"مێشـکی چەپ ئـارەزووی ئـارامی و ئیسرـاحەتە و دەیەوێـت ئـێمە لە مەترسی بپارێزێت. نوێگەریش چەشـنێك مەترسـییە، چـونکە ئیسرـاحەت و ئاسوودەی هەڵدەگرێت."[1]

(١) نهێنییەکـانی نیوەگۆکـانی مێشـك، ئالـپ بۆیـداك، بڵاوکراوەکـانی بەیـاز، ٢٠٠٤، ئەستەنبوڵ، لا ٢٦-٢٧

مرۆڤ ئەگەر هەستی پارێزگاریی مێشکی چەپ بزانێت ئەوا زیاتر هەڵسوکەوت دەکات. بە ڕووی نوێگەرییەکاندا دەکرێتەوە. فێردەبێت لەگەڵ گەنجاندا پێکەوە کاربکەن... چونکە لە لاواندا مێشکی چەپ کەمتر گەشەی سەندووە. ئەوان زیاتر خەیاڵ دەکەنەوە، پڕۆژەیان دەبێت و بەڕووی نوێکاریدا کراوەن.

کەسی نموونە؛ ئەوەیە کە هەردوو نیوەگۆی میشکی پێکەوە بەکاردەهێنێت. جگە لەوەش ئەگەر بتوانرێت گەنجان و کەسانی خاوەن ئەزموون پێکەوە بخرێنە سەر کار و تیمی کاریان لێدروستبکرێت ئەوا بەرهەمداریی زۆردەبێت. پێویستە مێشکمان، ئەو ئەندامە دەرئاسایەی پەروەردگارمان وەك بەندەی خۆی پێی بەخشیوین، لە کاری باش و سوودبەخشدا بەکاربهێنین و، لەبەر ئەم بەخشندەییەشی بەردەوام شوکرانەبژێری ئەو زاتە مەزنە بین.

دەکرێت ئەو ڕاهێنانەی گەشە بە مێشك و ژیری دەدەن بەمشێوەیە ڕیزبکەین:

١. خوێندنەوەی ڕێکخراو. (خوێندنەوەی ڕۆمان، چیرۆك، مەقالە، وتار، ئەزموون و.. هتد.)

٢. فێربوونی زانیاری نوێ.

٣. درککردن بە بەهرە کەسییەکان، دۆزینەوەی ژیری باڵادەست و پەرەپێدانی.

٤. فێربوون بە ئەزموونکردن.

٥. خوێندنەوەی ژیاننامەی کەسە سەرکەوتووەکان و کردنیان بە پێشەنگ.

٦. دانانی دەفتەری بیرەوەری و نووسینەوەی بیرۆکەکان.

٧. نووسینی چیرۆك، کورتە چیرۆك، داستان، ڕۆمان، هۆنراوە و هتد...

٨. گوێگرتن لە موزیکی ئیلاهیات و کلاسیکی.

٩. خوێندنەوەی قورئان و ئەنجامدانی پەرستشەکان و پاڕانەوە.

١٠. شیکارکردنی پرسیاری بیرکاری.

١١. خوێندنی زانستەکانی کیمیا، فیزیا و زندەوەرزانی.

١٢. چاودێریکردنی گوڵ و درەخت و ڕووەك، ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لە تاقیگەدا.

١٣. وەرزشکردن.

١٤. بەشداریکردن لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکاندا.

١٥. بەشداریکردن لە چالاکییە هونەرییەکاندا. (وێنە، دەستوخەت، کاری دەست، دارتاشی، کاری بەرد، ڕوپۆشکردن...)

١٦. گۆڕینی زانیارییەکان بۆ شێوە و هێما و هێڵکاری.

١٧. شیکارکردنی مەتەڵ و کێشانی کاریکاتێر.

١٨. لەبەرکردنی هۆنراوە، قورئانی پیرۆز، وتەی جوان. لەگەڵ ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی گەشەپێدەری یادرگار.

١٩. ڕوونکردنەوەی ئەو بابەتانەی دەیانخوێنن بۆ هاوڕێ و دۆستەکانتان.

٢٠. یاریکردن لەگەڵ منداڵاندا.

٢١. گفتوگۆ و وتوێژکردن لە خێزاندا.

٢٢. ئەنجامدانی گەشت و پشکینین و تاقیکردنەوە.

٢٣. فێربوونی زمان.

٢٤. داهێنانی پڕۆژە.

٢٥. چارەکردنی کێشەکانی ژیانی ڕۆژانە.

٢٦. بیرکردنەوە و، بەشداربوون لە ژینگە بیرپێکەرەوەکاندا.

٢٧. **ئەنجامدانی گەشتی حەج و عەمرە و سەردانکردنی شوێنە پیرۆزەکان.**

٢٨. **خەیاڵکردنەوە و داهێنانی شتی نوێ.**

٢٩. **زیادکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و وتووێژکردن لەگەڵ دۆستاندا.**

٣٠. **خەیاڵکردنەوە.**

مێشك چێژ لە فێربوونی زانیاری نوێ، بیرکردنەوە، خوێندنەوە، شیکاری پرسیار، داهێنانی بیرۆکە و پڕۆژەی نوێ و ڕاهێنانکردن دەبینێت و گەشەدەسەنێت و بەهێزدەبێت. مێشك کانیاوگەلێکی بەرهەمهێنی خانەی هەیە. هەموو ڕۆژێك خانەی نوێ لەدایك دەبن. خانە نوێیەکانی مێشکی ئەو کەسانەی چالاکییەکانی مێشك ئەنجامدەدەن جێگیردەبن، خانە نوێیەکانی مێشکی ئەو کەسانەشی مێشکیان بەکارناهێنن دەبنە کەف و دیارنامێنن.

پێغەمبەرمان (د.خ) فەرموویەتی: **"هەر کەسێك دوو ڕۆژی وەك یەك وابن لە زیاندایە."**

پێویستە هەموو ڕۆژێك چالاکییەکانی مێشك ئەنجامبدرێن و خانە نوێیەکانی مێشك بەفیڕۆنەدرێن.

دەمارەخانە بلیمەتەکان و سوپاسگوزاریی بێ پایان

"هەر زانیارییەکم لەسەر مێشکی مرۆڤ، یان هەر زیندەوەرێکی دیکە بەدەستهێنابێت، منی لە سەرسامی و سەرسوڕمانێکی فراواندا جێهێشتووە. ئەو چالاکییانەی دەمارەخانەیەك ئەنجامیاندەدات دەرئاسان، زۆر ناوازەن، یەکجار سەرسامکەرن... دەمارەخانەکان بەو پەیوەندییە ڕیشاڵیانەی هەر لە ساتەوەختی هاتنە دنیاوە دروستدەبن و دواتریش ڕازاندنەوەیان بەشێوەیەك کە ئامادەی کارکردن بن سیستمێکی زۆر کاریگەر پێکدەهێنن. تەنها هەر بەشەکانی زانیاری جێی سەرنج نین، بەڵکوو ئەو بەشانەش هەر مایەی سەرسامین کە وا دەردەکەون بۆ هاوکاری بەشەکانی زانیاری هەبن."

ئەمانە وتەی پرۆفیسۆری ئینگلیز ڕۆجەر پێنرۆز بوون. دەمارەخانەکان ئەو خانانەی مێشکن کە لە مادده خۆراکییە بێگیانەکان دروستدەبن. ناکرێت مەستی ئەو دەسەڵاتە نەبین کە لە مادده بێهەستەکانی وەك ئاو، پرۆتین و کاربۆهیدرات چەند کارکەرێکی بێوێنە و دەرئاسای بۆ لێکدانەوەی زانیاری ئەفراندووە. ئەو زاتە مەزنە لە مادده سادده و ساکارەکانەوە بەرهەمی ناوازە دێنێتە بوون. هەزار دانە لە پێشکەوتووترین کۆمپیوتەرەکانی دنیا مێشکێك ناهێنن. ئەگەر مرۆڤ نەبێت کۆمپیوتەریش کارناکات. ئەوەی کۆمپیوتەر دروستدەکات و بەکاریدەهێنێت مێشکی مرۆڤە. ئەوەشی مێشکی مرۆڤی بەدیهێناوە پەروەردگاری بەدەسەڵاتە. ئەو زاتە ئێمەی خۆشدەوێت و بە هەر یەکێکمان مێشکێکی بەخشیوە کە هێندە ناوازەیە تەنانەت لەگەڵ پێشکەوتووترین کۆمپیوتەریشدا بەراورد ناکرێت. بێ کۆتا سوپاسگوزارین...



بەشی حەوتەم

"چەندین نموونەی گرنگ هەن کە دەیسەلمێنن توانا و بەهرە پەیوەست نین بە تەمەنەوە، وەك؛ پەیکارتاشی بەناوبانگ مایکلانج، لە دەوروبەری ٨٠ ساڵیدا لە بواری هونەر و پەیکەر و نووسیندا چەندین بەرهەمی ناوازەی هەبوو".

"هایدن لە کۆتاییەکانی تەمەنیدا جوانترین بەستەکانی خۆی نووسی، نیگارکێشی بەناوبانگ پیکاسۆ، لە ٩٠ ساڵیدا چەندین بەرهەمی دەرکرد".

"ئەندازیار سینان لە تەمەنی ٨٠ ساڵیدا دەستی بە دروستکردنی (سەلیمییە) کرد و، تا کۆتای تەمەنیشی بەردەوامبوو لە بەخشینی بەرهەم. "

بە زانیاریی نوێ گەشە بە مێشکتان بدەن

هەمــوو زانیــارییەکی نــوێ، لە نێــوان دەمارەخانەکانــدا پەیوەنــدییەك دروســتدەکات و تۆماردەبێــت. فێربــوونی زانیــاریی نوێ، واتە دروستبوونی پەیوەندیی نوێ لە نێوان دەمارەخانەکانـدا. ئەو کەســەی فێــری زانیــاریی نــوێ نەبێــت پەیوەنــدی لە نێــوان دەمارەخانەکانیــدا دروســت نابێــت و توانــای مێشکیشــی گەشــە ناسەنێت.

کاتێـك مێشـك فێـری زانیـاریی نـوێ دەبێـت، خـولی نـوێ لە نێـوان دەمارەخانەکانـدا دروسـتدەبێت، هاوکـات لەگەڵ ئەمەشـدا بیـرۆکەی نـوێش بنیاتدەنرێت. مێشك لە نێوان زانیارییە نوێیەکان و زانیـارییە کۆنەکانـدا پەیوەنـدی دروستدەکات و بەراوردیان دەکات و ئەم زانیاریانە هەڵدەسەنگێنێت.

فێربـوونی زانیـاری و دووبـارەکردنەوەی ئەرکـی مێشـکی چەپە. بەراوردکردنـی لەگەڵ زانیـارییە کۆنەکـان و شـیکردنەوەی و ڕازانـدنەوەی بە خەیـاڵ ئەرکـی مێشکی ڕاستە.

تـۆنی بـوزان، لێکـۆڵەرەوە لە مێشـك، دەڵێـت: "بەکارهێنـانی هەردوو نیوەگۆی مێشك پێکەوە وەك ڕۆیشـتنە لەسـەر هەردوو قاچەکـان." کەسێك ئەگەر لەسـەر هەردوو قاچەکـانی بـڕوات دەتوانێـت لە کاتژمێرێکـدا پێـنج کیلۆمەتر ببڕێت، بەڵام ئەگەر یەکێکیش بیەوێت تەنهـا لەسـەر یەك قـاچ ئەم مەودایە ببڕێت، ئەگەر پێشتر ڕاهێنانی نەکردبێت ئەوا سەرکەوتوو نابێت.

لەبەر ئەمە بـۆ ئەوەی سـەرکەوتوو بـین پێویسـتە هەردوو نیوەگـۆی مێشکمان بە شێوەیەکی کاریگەر بەکاربهێنین.

ئەگەر چوونە تەمەنەوە مێشکتان پەرەپێبدەن و ببنە زانا

چەندین باوەڕی بـڵاو و هەڵە لە کۆمەڵگـادا هەن. وا گومانـدەبرێت: "تـا بچیـتە تەمەنەوە یادگـار لاواز دەبێـت و توانـای فێربـوونی زانیـاریی نـوێ لەدەست دەدەین." ئەم جـۆرە بیرکـردنەوەیە دوژمنـی فێربـوونە، کەسێك بەم جۆرە بیربکاتەوە هەنگاو بۆ فێربوونی زانیاریی نوێ نانێـت و فێرنابێـت، بەم شێوەیە دەبێتە قوربانی ئەو باوەڕەی هەڵگریەتی.

وا بـڵاوە کە ئەو دواکەوتوویيـانەی بە چـوونە تەمەنەوە لە مێشـکدا ڕوودەدەن خۆیـان لە بیرهـاتنەوە، هەڵگرتنـی زانیارییەکـان لە یادگـاردا،

تواناکانی شیکاری، داهێنان، بەئاگایی و گەنجینەی وشەدا دەبینەوە.
وتراویشە: "ناتوانن یاریی نوێ فێری سەگێکی پیر بکەن."

پێویستە گشت ئەم بیر و ڕا هەڵانە بخرێنە کەنارێکەوە، توێژینەوەکانی پرۆفیسۆر ڕۆزێنزڤێگ دەریانخستووە مێشك لە هەر تەمەنێکدا بێت ئەگەر وریاکەرەوەیەکی پێبگات لە قۆڵەکانی دەمارەخانە وریاکراوەکەوە چەند وردە لقێك دەردەچن. ئەم وردە لقانەش ژمارەی تێکڕایی پەیوەندییەکانی مێشك زیاتردەکەن.

جگە لەم دۆزینەوە زانستیانەش، چەندین نموونەی گرنگ هەن کە دەیسەلمێنن توانا و بەهرە پەیوەست نین بە تەمەنەوە، وەك؛ پەیکارتاشی بەناوبانگ (مایکلانج)، لە دەوروبەری ٨٠ساڵیدا لە بواری هونەر و پەیکەر و نووسیندا چەندین بەرهەمی ناوازەی هەبوو. (هایدن)، لە کۆتاییەکانی تەمەنیدا جوانترین بەستەکانی خۆی نووسی، نیگارکێشی بەناوبانگ (پیکاسۆ)، لە ٩٠ساڵیدا چەندین بەرهەمی دەرکرد، (ئەندازیار سینان)، تا کۆتاییەکانی تەمەنی بەردەوامبوو لە پێشکەشکردنی بەرهەم...

ئەم نموونانە هۆکاری ئەوە ڕووندەکەنەوە کە بۆچی خەڵکی بە چاوی (کەسانی زانا و ژیر)ەوە لە بەتەمەنەکان دەڕوانن. کەسی زانا و ژیر تەنها خاوەن زانیاری و ئەزموون نییە، بەڵکوو لە هەمان کاتیشدا توانای بەکارهێنانی زانیارییەکانیشی هەیە.

ئەگەر پیربوون و مردنی دەمارەخانەکانیش لەگەڵ چوونە تەمەندا ڕاستیش بێت، ئەم لەناوچوونانە تەنها ١٠ هەزار دەمارە خانەن لە ڕۆژێکدا. کاتێك دەگەینە ٨٠ ساڵ تێکڕای ژمارەی ئەو خانانەی لەدەستمان داون تەنانەت لە ٣%ی خانەکانی مێشکیش کەمترە. ماوەتەوە بڵێم کە بەتێکڕایی

دەمارەخانەکـــان دەتـــوانن ڕۆژانە ژمـــارەیەکی زۆر زیـــاتر لەو خـــانە لەدەستچووانە، پەیوەندی لە نێوان خۆیاندا دروستبکەن.[1]

کانیاوی خانە

لەوەش زۆر ناوازەتر، زاناکان کانیاوی خانەیان لە مێشکدا دۆزیوەتەوە.

پرۆفیسۆر جێرد کێمپێرمـان، پرۆفیسـۆر جەیمـس واتسـۆن و پرۆفیسـۆر ئیلخۆنۆن گۆڵدبێرگ زانیویانە کە لە مێشکدا هەمـوو ڕۆژێـك خـانەی نـوێ دروستدەبێتەوە.

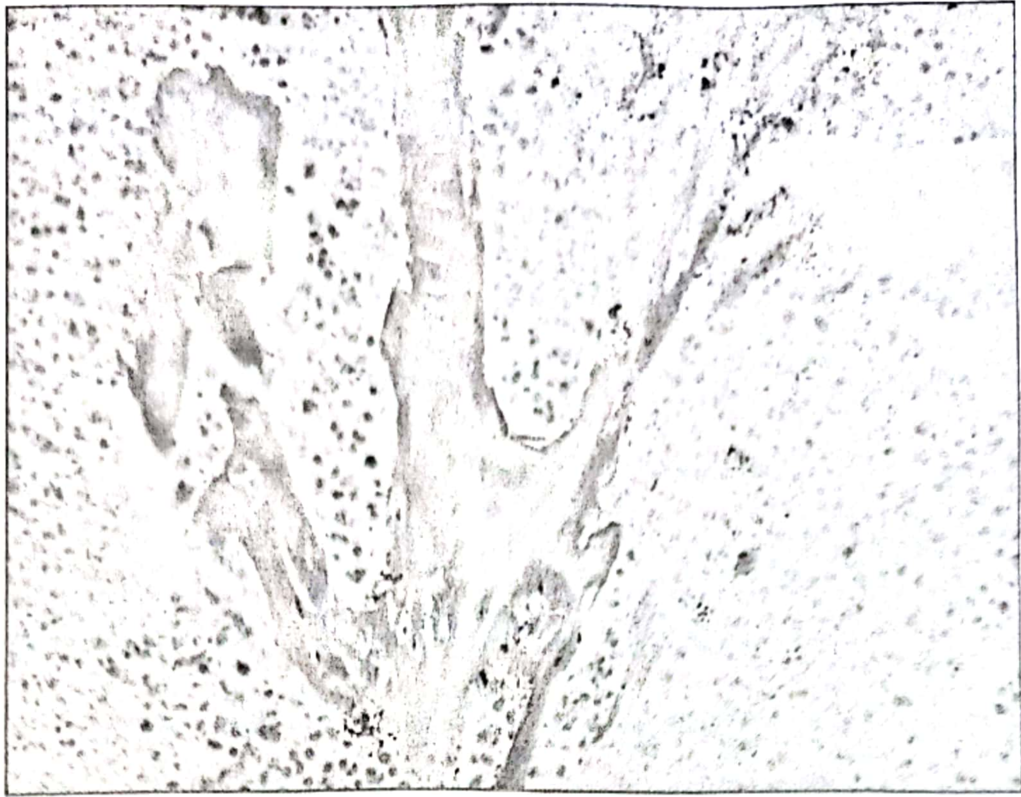
زانیارییە نوێیەکـان دەدرێـن بە خـانە نوێیەکـان، فێربـوون دەبێـتە مـایەی گەشەسەندنی مێشك، کاتێك فێردەبین مێشکمان فراوان دەبێـت، چـونکە فێـردەبین پەیوەنـدیی نـوێ لە نێـوان دەمارەخانەکانـدا دروسـتدەکرێت و پەیوەندییە کۆنەکانیش بەهێزدەکرێن. کاتێـك فێـردەبین مێشـك نوێـدەبێتەوە، فراواندەبێت و گەشەدەکات. کاتێك دەچیـنە تەمەنەوە ئەگەر بەردەوام بـین لە فێربوون مێشك خۆی نوێدەکاتەوە.

خـــانە نوێیەکـــان لە مێشـــکی ئەو کەســـانەی چالاکییەکـــانی مێشـــك ئەنجامدەدەن جێگیردەبێت، لە ناو مێشکی ئەو کەسانەشی کە چالاکییەکـانی مێشـــك ئەنجـــام نـــادەن وەك کەفـــی ســـابوون دێـــن و لەنـــاودەچن و بەفیڕۆدەڕۆن.[2]

---

(١) مێشـکـت بە باشـترین شـێوە بەکـاربهێنە، تـۆنی بـوزان، بڵاوکراوەکـانی ئـاریۆن، ئەستەنبوڵ، ٢٠٠١

(٢) ژیریت بدۆزەوە و یادگارت گەشەپێبدە، عەلی ئەرکـان کەڤـاکلی، پرۆفیسـۆر سـەفا سایگلی، د. عەلی ئاکبێن، بڵاوکراوەکانی ژیان، ئەستەنبوڵ، ٢٠١٣، لا ١٥



له مێشکدا کانیاوی دەمارەخانەکان هەیە، هەموو ڕۆژێك دەمارەخانەی نوێ دێنە دنیاوە.
ئەوانەی چالاکی مێشك دەکەن، ئەم خانانە دەپارێزن و پەرە بە مێشکیان دەدەن.
ئەوانەشی مێشکیان بەکارناهێنن، گۆڕستانێك بۆ ئەم خانانەیانە دروستدەکەن.

پێغەمبەرمان (د.خ) فەرموویەتی: "هەر کەسێك دوو ڕۆژی وەك یەك بن لە زیاندایە"، هەروەها فەرموویەتی: "هەر لە بێشکەوە تا گۆڕ فێری زانست بن". پێویستە بەدرێژایی تەمەن فێربین و خانەکانی مێشکمان بەفیڕۆ نەدەین.

وێنەکان دەریدەخەن کە بیرماننەچووەتەوە

تۆنی بوزان هەزار کەسی لەوانە هەڵبژاردووە کە بڕوایان بە لەدەستدانی توانای فێربوون هەبووە لەگەڵ چوونە تەمەندا، هەزار وێنەی نیشانداون. دواتر ٥٠ وێنەی لەم وێنانە هەڵبژاردووە و لەگەڵ ٥٠ وێنەی دیکەدا تێکەڵی کردوون و ئەلبومێکی ١٠٠ وێنەیی لێ پێکهێناون. ئەو وێنانەی پیشانی بەشداربووەکان داوە و داوای لێکردوون کە ئەو وێنانەی پێشتر بینیویانە

دەستنیشانیان بکەن. نزیکەی هەموو بەشداربووان وێنەکانی پێشووتریان ناسیوەتەوە.

بوزان بەم تاقیکردنەوەی سەلماندی؛ کە فێربوون ناوەستێت و بە درێژایی تەمەن بەردەوام دەبێت، بۆچوونی (لەگەڵ پیربووندا فێربوون دەوەستێت.) هەڵەیە.

زرنگیی هەستی لە پیرەکاندا زۆر بەرزترە

چەند تاقیکردنەوەیەك کە لە ئەمریکا و کەنەدا ئەنجامدراون دەریانخستووە کە زرنگیی هەستی لە بەساڵاچوواندا بەرزترە. تاقیکردنەوەکان کە لەسەر ٣٨٣١ کەس ئەنجامدراون دەریانخستووە کە مرۆڤ تا بچێتە تەمەنەوە زرنگیی هەستی زیاد دەکات.

د. ستیڤن ستەین کە سەرپەرشتیاری تاقیکردنەوەکانە دەڵێت: "کاریگەرییەکی گرنگ و بەردەوامی تەمەن بەسەر زرنگیی هەستی (EQ)ەوە هەیە. زرنگیی هەستی، بە هاوڕێژەیی لەگەڵ تەمەندا بەرزدەبێتەوە، لە کۆتاییەکانی چلەکان و سەرەتاکانی پەنجاکانی تەمەندا دەگاتە لوتکە. ئەم توێژینەوەیە کاتێك بەرکەوتی ژیری (IQ)ی خستە بەر سەرنج دەرکەوت کە لە کۆتاییەکانی ١٨ و ١٩ ساڵیدا دەگاتە لوتکە، لە دوای پەنجاکانیشەوە ورده ورده ئاستی دادەبەزێت. سەرەڕای ئەمەش بەرکەوتی ژیری لە قۆناغە پێشکەوتووەکانی تەمەندا نزمبوونەوەیەکی هێواشی پێوە دیار دەبێت."

کەسێك کە زرنگیی هەستیی بەرز بێت، ئیدی سەر بە هەر ڕەگەز و نەژادێك بێت، لەبەرامبەر سەرکەوتنەکانی لە کارەکەیدا، دڵخۆش دەبێت. پسپۆڕەکان دەڵێن لەم چەرخەدا کە تەکنەلۆژیا پێکیهێناوە ئەوانەی بەتەمەنن

و زرنگییان بە شێوەیەکی هەستئامێز بەکاردەهێنن کاریگەریـان هەر نەبێت هێندەی گەنجەکان گرنگە.

ڕێژە ستانداردەکانی زرنگیی هەستی بەم جۆرەن:

١٦-١٩ ساڵ: ٩٥,٣

٢٠-٢٩ ساڵ: ٩٦,٨

٣٠-٣٩ ساڵ: ١٠١,٨

٤٠-٤٩ ساڵ: ١٠٢,٧

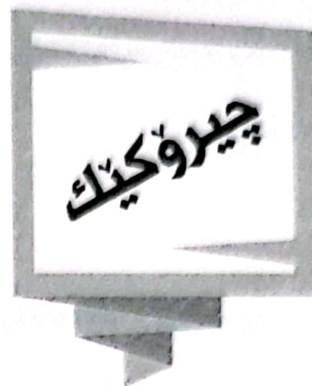
٥٠ ساڵ و بەرەو ژوور: ١٠١,٧

(د. رییـوڤێن)ی دەروونناس کە سەرپەرشتی تاقیکردنەوەکـان دەکـات، دەربارەی ئەم تـاقیکردنەوانە دەڵێت: "سـەلماندوومانە کە بەسـاڵاچووەکان، بەگشـتی لە چـاو لاوەکـانەوە باشـتر لەگەڵ گۆڕانکـاری و فشـارەکانی دەوروبەردا هەڵدەکەن. جگە لەوەش، بەتەمەنەکان بەتایبەتی لە بیرکـردنەوە و هەڵسوکەوتیاندا زیاتر سەربەخۆن. باشتر هەست بە هەستی کەسانی دیکە دەکەن، لە ڕووی کـۆمەڵایەتییەوە زیـاتر بەرپرسـیارن، باشـتر شـتەکان ڕێکـدەخەن و دەیـانگونجێنن، لە هەڵسـەنگاندنی گۆڕانکـارییە خێراکـان و چارەکردنی کێشەکاندا زۆر باشترن و لە چاو گەنجەکاندا باشـتر بەرەنگـاری فشار دەبنەوە."[١]

کەسی ژیـر؛ کەسـانێك هەڵـدەبژێرێت کە لە ڕووی زرنگیـی هەسـتییەوە ئاسـتییان بەرزە، پەروەردەیـان دەکـات و پێیـان دەگەیەنێـت. جـگە لەوەش ئەگەر بتوانرێت کۆمەڵێکی پتەو لە پیر و لاو پێکبهێنرێـت ئەوا بە شـێوەیەکی

(١) گۆڤاری گەشەپێدانی کەسی، ئایاری ٢٠٠٤، ئیرای بیجیرەن، لا ٢٣

شاراوە هێزێکی سەرکەوتووتری کار دەستەبەردەبێت و بەرهەمداریی کاریش زیاتر و زیاتر دەبێت.



"بابە، دەتوانم کاتژمێرێکت لێ بکڕم؟"

کاك ئیلیاس هیلاك و ماندوو گەڕایەوە ماڵ، دەیویست هەندێ شت بخوات تا مێشکی هێور ببێتەوە. هەر کە لە دەرگاکە چووە ژوورەوە ئەحمەدی کوڕە بچووکی، کە چەند ڕۆژێك بوو نەیتوانیبوو پڕ بە دڵ خۆشەویستی خۆی بۆ دەرببڕێت، تەنانەت هەر بیریشی چووبووەوە کە کوڕێکی وای هەیە، بینی لە ناو دەرگاکە چاوەڕوانیەتی. هێشتا نەچووبووە ژوورەوە ئەحمەد وتی:

- باوکە! لە کاتژمێرێکدا چەندێك پارەت دەستدەکەوێت؟

کاك ئیلیاس خۆی هیلاك بوو، بۆ ئەوەی لە کۆڵ خۆی بکاتەوە وتی:

- تۆ خەریکی کاری خۆت بە، ئیشت بەم شتانەوە چییە؟ یان ڕۆژانەکەت کەمە؟

- نەخێر بابە گیان، بەڵام دەمەوێت بزانم.

- ئەگەر هەر دەتەوێت بزانیت پێت دەڵێم. پێنج هەزار.

ئەحمەد گیرفانی خۆی گەڕا، پارەکانی دەرکرد و بژاردنی. کاك ئیلیاس سەرنجی پێ نەدا، جانتاکەی لەسەر مێزەکە دانا و خەریکی داکەندنی بۆینباخەکەی بوو.

- باشە دەتوانیت دوو هەزارم بە قەرز بدەیتێ؟

- ئەمە چییە؟ دایکت پارەی پێویستت ناداتێ؟ ئەمجارەش یاری بێبایەخ دەکڕیت؟ دەتوانم سوێند بخۆم؛ تەماشای ڕیکلامی یارییەکانت کردووە لە

تەلەڤزیـۆن. هەر ئێـستا ڕاسـت دەڕۆیـتە ژوورەکەی خـۆت و دەخەویـت، بەیانیش زوو دەچیت بۆ قوتابخانە.

ئەحمەد بەبێ دەنگی لە ساڵۆنەکە دوورکەوتەوە، چووە ژوورەکەی خـۆی و دەرگـاکەی داخسـت. کاتێـک کـاک ئیلیـاس نـانی دەخـوارد بیـری لەوە دەکـردەوە بـۆچی ئەحـمەد داوای قەرزی لێکـرد، ئینجـا پرسـیاری داهـاتی کاتژمێرێکیشی لێکرد. لە زولەیخای خێزانی پرسی تا بزانێـت پـارە دەدات بە ئەحمەد یان نا. خاتوو زولەیخاش وتی:

- پارەی دەدەمێ. شتێك بووە؟

- داوای قەرزی لێکردم.

- ئەی خوایە!، بڕواناکەم لە هیچـی کەم بێـت، ئەگەر وا بـوایە قسـەی دەکرد...

- بێگومان تەماشای ڕیکلامێکی تازەی کردووە لە تەلەڤزیۆن.

- ڕەنگە، بەڵام... با بچم قسەیەکی لەگەڵدا بکەم.

- نا، نا... با هێندەش گەورەی نەکەین.

کـاك ئیلیـاس دوای نـان خـواردنەکەی تەماشـای تەلەڤزیـۆنی دەکـرد، باسێکی گرنگ نەبوو، لەم کـاتەدا بـوو کە ڕیکـلام دەسـتی پێکـرد، بۆخـۆی بیری دەکردەوە و دەیوت: "باش هەڵسوکەوتم لەگەڵ منداڵەکە نەکـرد، دەکـرا باشتر لێك تێبگەیشـتینایە." ویژدانـی نـاڕەحەت بـوو، بـێ هـۆ بەو ئێـوارەیە سەرزەنشتی منداڵەکەی کـرد، کاتێـك خـانمەکەی سـفرەکەی کـۆدەکردەوە، هەسـتا و چـوو بـۆ ژوورەکەی ئەحـمەد، منـداڵەکە لەسـەر جێـیەکەی پاڵکەوتبوو. لێی نزیك بووەوە؛ نەخەوتبوو، چاوەکانی بڕیبوونە سەقفەکە...

- هێشتا نەخەوتوویت.

دەستی کرد بە گیرفانیدا و وتی:

- ئەم پارەیە بگرە، ببورە بەتوندی لەگەڵت جووڵامەوە، بەس ئەگەر پێمبڵێیت ئەم پارەیەت بۆچییە زۆر ئاسوودە دەبم!

منداڵەکە زۆر دڵخۆش بوو، لەسەر جێیەکەی ڕاست بووەوە. پارەکەی لە باوکی وەرگرت و دەستی کرد بە ژێر پشتییەکەیدا و هەندێ پارەی دەرهێنا و دەستی کرد بە ژماردنیان.

- خێربێت یاخوا! پارەی باشت هەیە. هێشتا پێم ناڵێیت دەتەوێت چی بکڕیت؟

- هینە... نازانم چۆن بیڵێم...

- هێشتا ڕوون نییە لات؟

- هینە باوکە، ئەها ئێستا بوو بە پێنج هەزار. دەتوام کاتژمێرێکت لێ بکڕم؟...



بەشی هەشتەم

"نەزانەکانی سەدەی بیست و یەك، ئەوانە نابن کە خوێندنەوە و نووسین نازانن، بەڵکوو ئەوانە دەبن کە ناتوانن فێری فێربوون بن."

ئاڵڤین تۆفلەر

هونەری بەکارهێنانی توانای مێشك بە باشترین شێوە

لێکۆڵینەوە نوێیەکان لە بواری مێشکدا، ڕوونیانکردووەتەوە کە دەکرێت مێشکی مرۆڤ گەشەی پێبدرێت و زۆر بەرهەمدارانەتر بەکاربهێنرێت.

یادگار دەبێت بە دوو بەشەوە؛ دوور مەودا و کورت مەودا. بەشی (هیپۆکامپەس)ی مێشك ئەو زانیاریانەی بە مێشك دەگەن لەسەر ئاستی (بەبایەخ) و (بێ بایەخ) پۆلێنیان دەکات. ئەو زانیاریانەی بەلایەوە بێ بایەخن لە یادگاری کورت مەودادا تۆماریاندەکات. ٩٠%ی ئەم زانیاریانە لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا دەسڕدرێنەوە؛ چونکە ئەم زانیاریانە هێشتا بە شێوەیەکی ڕاست لە یادگاردا نەکراونەتە کۆد و دۆسییە و ڕێکنەخراون.

ئەو زانیاریانەی لە ڕێی وریاکەرەوەی بەهێزترەوە بە مێشك دەگەن و بە (بەبایەخ) هەڵدەسەنگێندرێن، لە یادگاری دوور مەودادا تۆماردەکرێن و بەپێی گرنگییەکەیان بۆ ماوەیەکی درێژتر دەمێننەوە. ئەگەر زانیارییە گرنگەکان لە چەند کاتێکی دیاریکراودا دووبارە بکرێنەوە، ئەوا ناوەندی (هیپۆکامپەس) بڕیار دەدات کە پێویستە ئەم زانیاریانە بۆ ماوەیەکی زیاتر بهێڵرێنەوە و زانیارییەکان دەکرێنە مێشکی سەروو-توێکڵی مێشك-ەوە و بۆ ماوەیەکی زۆرتر لە بیردا دەمێننەوە.

ئەو زانیارییەی لە یادگاری کورت مەودادا تۆماردەکرێت، بەتەواوی ڕێکخراوە و کراوەتە دۆسیە و هەڵگیراوە، واتە یادگار بەپێی پێویست کاری لەسەر ئەم زانیارییە کردووە.

خەریك بوون بە واتای زانیارییەوە، وا دەکات زانیارییەکە لە یادگاردا بمێنێتەوە

مێشکمان بەشێکی هەیە، کە دەکرێت پێی بڵێین (یادگاری کار). دەتوانین زانیارییە گرنگەکان لە یادگاری کورت مەودادا تۆماربکەین. کاتێك ژمارەی تەلەفۆنێکمان پێدەڵێن، بۆ چەند خولەکێك لەبەری دەکەین، تەلەفۆنەکە دەکەین ژمارەکەمان بیردەچێتەوە... لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە بەشێکی لەمجۆرە لە مێشکماندا هەیە کە دەکرێت پێی بڵێین: (یادگاری زۆر کورت مەودا). ناتوانین زانیاریی زۆر لە یادگاری کاردا تۆماربکەین و زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر لێرەدا نامێننەوە. لەگەڵ ئەمەشدا ئەم بەشە زۆر گرنگە، چونکە زۆر زۆر بەکاریدەهێنین.

ئەگەر بمانەوێت زانیارییەکە بچێتە یادگاری دوور مەوداوە، ئەوا پێویستە مێشك کاری لەسەر بکات. ڕێی بیرنەچوونەوەی زانیارییەك بۆ ماوەیەکی

دوور و درێژ، بیرکـردنەوەیە لە واتـاکەی. چەنـدێك زیـاتر بەقـووڵی بیـر لە زانیارییەك بکرێتەوە، هێندە زیاتر لە یادگاردا دەمێنێتەوە. یادگـار ئەم فرمانـانە لەسەر ئەو زانیاریـانە جێبەجێـدەکات، کە دەمانەوێـت بـۆ مـاوەیەکی زۆر لە بیرماندا بیانهێڵینەوە:

١. بیر لە واتای زانیارییەکە دەکاتەوە.
٢. سەر لە نوێی زانیاریەکە ڕێکدەخاتەوە.
٣. پەیوەندی دروستدەکات لە نێوان ئەم زانیاریە و زانیاریە کۆنەکاندا.
٤. لە بیردا دەیهێنێت و دەیبات و شێوەیەکی نوێی پێدەدات.

ئەگەر بمانەوێت ڕستەیەك بڵێین یان لێی تێبگەین، ئەوا ئەو بەشـەی پـێ دەڵێین: (یادگاری کار) بەکـاردەهێنین. لەو لێکـۆڵینەوانەی لەسـەر یادگـاری کار کراون، دەریانخستـووە کە ئەم یادگـارە بەشـێکی دیـاریکراو لە تـوێکڵی مێشك دادەپۆشن.

چەندێك زۆر و بەردەوام و بەقوڵی بیر لە زانیاری بکرێتەوە، هێندە باشـتر لە یادگاردا دەمێنێتەوە.

لە ئیمامی ئەعزەمیان پرسی، کە دامەزرێـنەری مەزهەبـی حەنەفـیە، چـۆن دەتوانیت ئەو هەموو زانیارییە لە بیرتدا بهێڵیتەوە. ئەویش فەرمـووی: "گـوێم لە هەر بابەتێـك بێـت، بەسـەرنجێکەوە گـوێی بـۆ دەگـرم وەك ئەوەی یەکەم جارم بێت دەیبیستم."

هەر زانیـارییەك کە بە مێشــك دەگــات، ئەگەر لە مـاوەی ١٧ چـرکەدا بایەخداربێت و تۆماربکرێت، ئەوا واتە فێری ئەو زانیارییە بووین. خۆ ئەگەر لە ماوەی ١٧ چرکەدا فێـری، نەبـووین ئەوا مێشـك بە بـێ بـایەخ لەقەڵەمـی دەدات و دەیکاتە ئەرشیفەوە.

مێشك هەروەك (گسكی هەڵمژەری زانیاری) بۆ فێربوون درووستكراوە. مرۆڤ، چ بیەوێت چ نەیەوێت هەر فێری زانیاریی نوێ دەبێت و ناتوانێت فێرنەبێت...

مرۆڤ بۆ ئەوە نێردراوەتە ئەم دنیایە كە (فێری زانست ببێت، تا پێبگات). زانست و پەرستش مرۆڤ پێدەگەیەنن، پەروەردگار زانایە و هەموو شتێك دەزانێت. زاناكانن دەتوانن بە باشترین شێوە لە پەروەردگار بگەن؛ هەر ئەوانیشن كە لە هەمووان زیاتر لێی دەترسن. لەبەر ئەمەیە كە ئیسلام فەرمان بە فێربوونی زانست دەكات و فێربوونی زانستیشی بە پەرستش داناوە. پێغەمبەرمان ﷺ ئامۆژگاری كردووین فێری زانست ببین و ئەوەی فێری دەبین جێبەجێی بكەین. با چەند فەرموودەیەكیش بە بیر خۆمان بهێنینەوە:

"خەوی زانا، لە پەرستشی نەزان باشترە.

داوای زانست بكە، ئەگەر لە چینیش بێت.

فێری زانست ببن، هەر لە بێشكەوە تا گۆڕ."

پێغەمبەری خۆشەویستمان ﷺ كاتێك فەرموویەتی: "پەنا دەگرم بە خودا لە زانستی بێ سوود." ئامۆژگاری ئێمەی كردووە تا فێری زانستێكی سوودبەخش ببین.

فێربوون و ترس

مرۆڤ لە فێربوون دەترسێت، لەبەر ئەمە زۆر كەس نایەنەوێت فێری شتی نوێ ببن؛ چونكە ئەگەر فێرببن، ئەوا دەبنە هۆی گۆڕینیان، هۆی بنەڕەتی ترسەكەش؛ گۆڕینە. مرۆڤەكان بە بیروڕا و قەناعەتەكانیانەوە نایەنە دنیاوە. ئەو بۆچوونانەی هەڵگریانین و بڕوامان بە ڕاست و دروستییان هەیە؛ پاش لەدایكبوون فێریانبووین و بووینە خاوەنیان. ئەوانەی كەسایەتی و

ناسـنامەیەکیان بـۆ خۆیـان دەستنیشـانکردووە، ئـارەزووی گۆڕانکـاری و فێربوونی شـتێکی جیـاواز نـاکەن. چـونکە ئەگەر فێربب‌ێت گەشـەدەکات و گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

منداڵان زۆر تامەزرۆن و لە فێربوونی زانیـاریی نـوێ ناترسـن، کەسـایەتی و ناسنامەیەکیان بۆخۆیـان دەستنیشـان نەکـردووە. ترسـی لەنـاوبردن و تێکـدان و شتی وەهایان نییە.

فێربوون واتە ئامادەبوون بۆ گۆڕانکاری. قسەکانمان ئێمە دەناسێنن. زۆر کات هەستەکانمان ئاڕاسـتەمان دەکەن نەك بیـر و بۆچوونەکانمـان. تـرس و حەز و ڕقگەلێکمان هەن، کە هەستیان پێناکەین. بە پێی کات چەنـدین بڕیـار دەدەین، کە ناتوانین بەشێوەیەکی ژیرانە شیان بکەینەوە. بڕیاری پێشـوەخت؛ زۆر کات دەبێتە بەربەست بۆ فێربوونی زانیاریی نوێ و پەیداکردنی هـاوەڵی نوێ، تەنانەت دەبێتە ڕێگریش لەبەردەم خۆنوێکردنەوەماندا.

مرۆڤ ئارەزووی فێربوونی شتی نوێ و سەرنجڕاکێشە، کەسـی تـامەزرۆ لە فێربـوونی شـتی نـوێ ناترسـێت. پێویسـتە هەمـوو کـات، بە ڕووی نوێگەریەکاندا کراوە بین و لە فێربوونی زانیاریی نـوێ نەترسـین و ئامـادەبین بـۆ خـۆ نوێکردنەوەمـان؛ بـۆ ئەوەی بتـوانین لەگەڵ دنیـای پێشـکەوتوو و گۆڕاودا هەڵبکەین.

مێشـکمان بەجۆرێـك ڕێکخـراوە تـا فێرببێـت. فێربـوون؛ واتە خـۆ نوێکردنەوە، واتە پێشبڕکێ لەگەڵ کاتدا.

فێربـوون، چێـژ و خۆشـی بە مـرۆڤ دەگەیەنێت. ئەو کەسـەی فێـری زانیارییەکی نوێ دەبێت هەست بە چێژێك دەکـات لە مێشـکیدا وەك ئەوەی شیکۆلاتەی خواردبێت.

کەسە سەرکەوتووەکان چی دەکەن؟

١. تەواوی سەرنجیان دەدەنە ئامانج.

٢. پرۆگرامی کارکردن دادەڕێژن.

٣. ورەبەرز و یەکلایکەرەوەن.

٤. لایەنی بەهێز و لاوازی خۆیان دەزانن و ڕێ و شوێنی گونجاو دەگرنە بەر.

٥. سوود لە ڕەخنەکان دەبینن.

٦. بەئاسانی چۆك دانادەن.

٧. لەبری سکالاکردن لە دەست سەختی و دژوارییەکان، بە شوێن ڕێگەچارەدا دەگەڕێن.

٨. دەزانن کەی بجەنگن و کەیش پاشەکشە بکەن.

٩. هونەری پەیداکردنی دۆست و پەیوەندی لەگەڵگرتنی دەزانن.

١٠. گوێگرێکی باش و بەسەرنج و قسەکەرێکی کاریگەرن.

١١. سوود لە بیروڕا و ئەزموونی کەسانی دیکە دەبینن.

١٢. بەردەوام هەوڵدەدەن؛ بۆ ئەوەی کاتەکانیان بەرهەمدارتر بەکاربهێنن.

١٣. وەك (باشترین دۆست) لە کتێبەکان دەڕوانن.

١٤. هاوەڵی کەسانی خراپ ناکەن، بەوانەی دەیانەوێت لە ئامانجەکەیان وەریانبگێڕن دەڵێن: "نەخێر".

١٥. هۆگری خووە خراپەکانی وەك: (مەی، جگەرە، ماددەی هۆشبەر) نابن.

١٦. کات بۆ دۆستەکانیان تەرخان دەکەن، بۆ هاوکاریکردنیش بەهەمان شێوە کاتەکانیان دەبەخشن.

١٧. چاكە كردن دەكەنە ئامانجیان.

١٨. لەبەرامبەر ناڕەحەتی و كاتە سەختەكاندا، پشت بە خودا دەبەستن و هەموو كات لەو دەپاڕێنەوە و داوای یارمەتی لەو زاتە مەزنە دەكەن.

١٩. بڕوایان بە قەدەر هەیە و دەڵێن خێرێك لەو شتانەدا هەیە كە هەندێ جار وا هەست دەكەین (خراپ)ن.

٢٠. شكستەكانیان بە ئەزموون دەبینن، ئەرێنیانە بیردەكەنەوە و گەشبینن.



بەشی نۆیەم

"باوەڕەکەتان؛ هێز و توانا شاراوەکانتان دیاریدەکات. باوەڕ بە ئەندازەیەکی بڕواپێنەکراو بەهێز و بەتواناتان دەکات. لە بیرماندا وێنەی ئەو شتانە دەبینین کە بڕوامان بە بەدەستخستنیانە. چەندێك باوەڕ و وێنەکانی مێشکتان بەهێزتر بێت هێندە هەلی بە ڕاست گەیاندنی توانا شاراوەکانتان زیاددەکات."

ڕۆز تاونسۆن

تەکنیکەکانی بەکارهێنانی یادگار بەشێوەیەکی کاریگەر

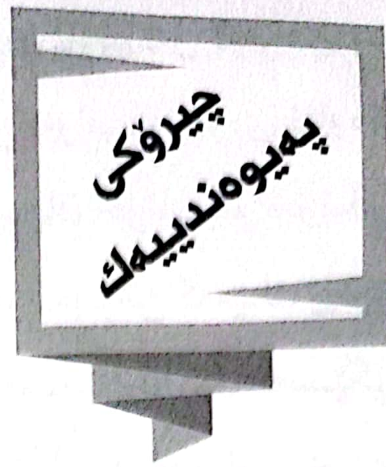
یادگار ئەندامێکە کە ئەگەر بەتەواوی تواناکانییەوە بەکاربهێنرێت دەتوانێت چەندین شتی دەرئاسا بهێنێتە دی. یادگاریش، هەروەکو مێشك، نازانین بەباشی بەکاریبهێنین. زاناکان بە شوێن ڕێگەکانی باشتر بەکارهێنانی یادگاردا دەگەڕێن.

چەند تەکنیکێك هەن بۆ باشتر بەکارهێنانی یادگار، دەکرێت بەم شێوەیە ڕیزیان بکەین:

١. **پەیوەندی ڕووخسار-ناو:** سەرەتا بڕیار بدەن ناوی ئەو کەسەی بۆ یەکەم جار دەیناسن، لە بیرتاندا هەڵیبگرن، وریابن بەرامبەر بەوەی ناوەکە بەڕاستی ببیستن. ئەگەر گونجا پێی دووبارە بکەنەوە یان خۆتان بۆ خۆتانی دووبارە بکەنەوە، پرسیاری واتاکەی بکەن یان ئەگەر دەیزانن کەمێك بیری لێبکەنەوە. ناوی یان ڕووخساری ئەو کەسەی تازە دەیناسن لەگەڵ کەسێکی دیکەدا کە باش ئاشنایین بچووێنن. لە هەر دەرفەتێکدا بە ناوی خۆی لەگەڵیدا بدوێن. بەپێی ئەم تەکنیکە لەبری شێوەی گشتی ڕووخساری ئەو کەسەی تازە دەیناسن سەرنجڕاکێشترین خاڵی ڕووخساری لەگەڵ ناوەکەیدا لە یادگارتاندا هەڵبکۆڵن. بەم شێوەیە هەر کاتێك ئەو کەسەتان دیتەوە، سەرنجڕاکێشترین خاڵی ڕووخساری لەگەڵ ناویدا دێتەوە یادتان. پسپۆڕەکان دەڵێن: "ئەوانەی ئەم تەکنیکەیان بەکارهێناوە بە ڕێژەی ٨٠% سەرکەوتووبوون و یادگاری ناو تۆمارکردنیان یەکجار بەرەوپێشچووە."

دەفتەرێکی ناو هەڵبگرن، لە دەفتەرەکەدا چەند تێبینییەك بنووسن کە ناسنامەی ئەو ناوانەتان بەبیر بهێنێتەوە کە نووسیوتانن و جار جارە بیخوێننەوە.

٢. **شێوازی بەستنەوە بە مێخەوە:** لە نێوان ئەو زانیارییەی دەتانەوێت بیرتان بێتەوە و ئەو زانیاریانەی لە مێشکتاندا هەڵکۆڵراون پەیوەندی دروست بکەن، بۆ نموونە؛ ئەو کەسەی تازە دەیناسن ناوی (محمد)ە و تەمەنی ٢١ ساڵە، لەناکاو دێتەوە بیرتان کە (سوڵتان محمد فاتیح)ی ڕزگارکەری ئەستەنبوڵیش (ناوی محمد) بووە، بیر لەوە دەکەنەوە کاتێك ئەستەنبوڵی ڕزگارکرد تەمەنی ٢١ ساڵ بووە، بەم جۆرە پەیوەندییەك لە نێوان هەردوو محمدەکەدا دروستدەکەن> هەر کاتێك ئەم هاوەڵە تازەیەتان بیبیننەوە سوڵتان محمد فاتیحتان دێتەوە بیر و بەئاسانی دێتەوە بیرتان کە ناوی محمدە.



با چیرۆکێك بۆ شێوازی پەیوەندی باس بکەین:

دایکی عەلی نارد بۆ دوکان و داوای لێکرد ئەمانەی بۆ بهێنێت: پاککەرەوە (تایت)، زەیتوون، شیکۆلاتە، ڕۆنی زەیت.

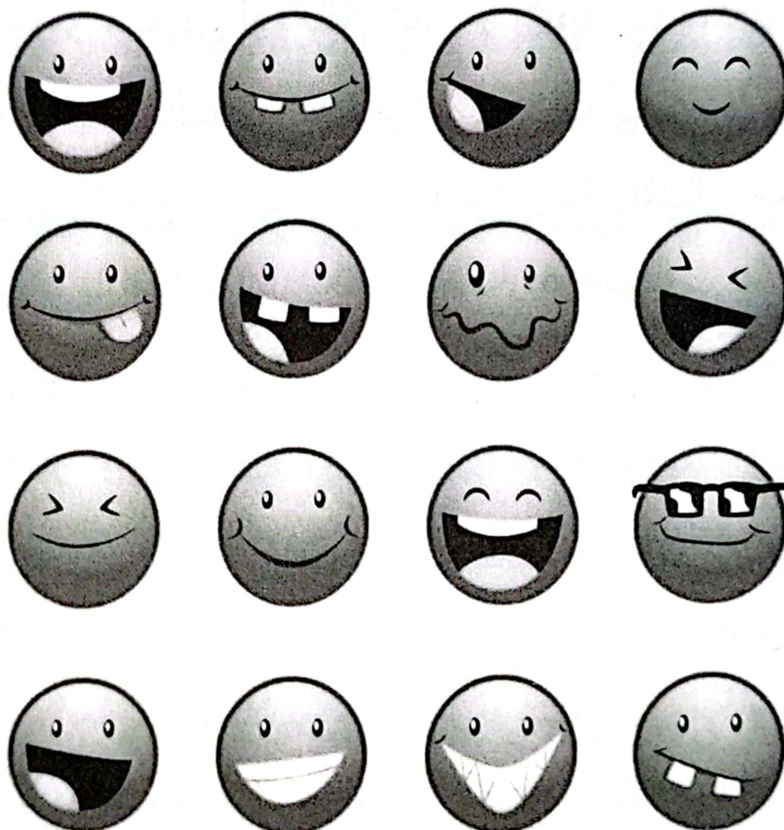
پێی وت: "ئەگەر بێ ئەمانە بگەڕێتەوە، ئێسکەکانت ورد دەکەم."

عەلی بۆ ئەوەی شتەکانی بیر بمێنێتەوە دنیایەکی خەیاڵاوی دروستکرد. پاککەرەوەکە لە حەوزێکی کەفاویدا مەلەی دەکرد، لەناکاو کەش و هەوا گۆڕا و زەیتوون و بەفر بەتێکەڵی دەبارین، بە لەرزە لەرز لە حەوزەکە هاتە دەر، کاتێك بەدەم شیکۆلاتە خواردنەوە دەگەڕایەوە بۆ ماڵ قاچی لەسەر زەیتە ڕژاوەکە خزا، جلەکانی خراپ پیس بوون. داواکارییەکانی لەبیر نەچوون، بەڵام لەبەر ئەوەی جلەکانی پیسکردبوون لێدانی خوارد...

٣. **هەڵگرتنی وشە سەرەداوەکان لە بیردا:** یادگار کاتێك گوێ بۆ گفتوگۆیەك دەگرێت، یاخود کتێبێك دەخوێنێتەوە، ڕستەکان وەك خۆیان و بەتەواوی تۆمارناکات. یادگار وشە بنەڕەتی و سەرەداوەکان دەستنیشاندەکات و هەر ئەوانە تۆماردەکات. تێبینی وەرگرتن لەو شتانەی فێریان دەبین، بەکارهێنانی وشەی سەرەداو لە تێبینییەکاندا، بە ڕێژەیەکی باش هاوکاردەبێت بۆ ئەوەی زانیارییەکان لەبیردا بهێڵینەوە.

تێبینی بنووسن!، پێویستە گرنگی بدەن بە زانیارییەك کە دەتانەوێت لە بیرتاندا بیهێڵنەوە. ئەگەر تێبینی بنووسن و بەسەریدا بچنەوە ئەوا بێگومان بە واتای ئەوە دێت کە گرنگی پێدەدەن.

٤. **زانیارییەکان بخەنە سەر شێوەی هێڵکاری:** نیوەگۆی ڕاستی مرۆڤ یادگاری وێنەیی لەخۆگرتووە و وێنە دەگرێت. ئەگەر دوای ماوەیەکی زۆر کەسێکی ئاشنا ببیننەوە، سەرەتا ڕووخساریتان دێتەوە یاد نەك ناوی. نیوەگۆی ڕاستی مێشك وێنەی گرتووە و نیوەگۆی چەپیش ناوەکەی لەبەرکردووە. ئەم بارەش دەریدەخات کە لە فێربووندا نیوەگۆی ڕاست زۆر کاریگەرترە. لەبەر ئەمە گۆڕینی زانیارییەکان بۆ وێنە و هێڵکاری و کۆشش کردن لەسەر نەخشە؛ یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی زیاتر لە بیرماندا بمێننەوە.



دەبێت بە وریاییەوە هێڵە بنەڕەتییەکانی سەر ڕووخسار دەستنیشانبکرێن و لەگەڵ ناوەکاندا ببەسترێنەوە.

٥. **هێڵ بەژێردا هێنانی بەشە گرنگەکان:** مرۆڤ ئەو زانیارییەی گرنگی پێدەدات، لە یادگاری دوور مەودادا تۆماری دەکات. ئەگەر هێڵ بەژێر زانیارییە گرنگەکاندا بهێنن، ئەوا دەریدەخەن کە جێی بایەختانن. جگە

لەوەش کاتێك هێڵی بەژێردا دەهێنن چاو بەسەر زانیارییەکەدا دەخشێننەوە و دووبارەی دەکەنەوە. بەم جۆرە زیاتر لە یادگارتاندا دەیهێڵنەوە.

٦. **دووبارەکردنەوە لە چەند ماوەیەکی دیاریکراودا:** حافزەکان توانایەکی بێ وێنەی لەبەرکردنیان هەیە، دەتوانن پەرتووکی پیرۆزی شەش سەد لاپەڕەیی لەبەر بکەن. بۆ ئەوەی ئەو بەشانەی لەبەریان کردوون لەبیریان نەچنەوە، لە چەند ماوەیەکی دیاریکراودا دووبارەیان دەکەنەوە. ئەمەش دەریدەخات کە پێویستە ناو بە ناو ئەو زانیاریانەی فێریان بووین دووویارەیان بکەینەوە تا بیرمان نەچنەوە. زانیاری چەندە زۆر دووبارە بکرێتەوە، ماوەی مانەوەی لە یادگاریشدا بەو ڕێژەیە زیاد دەکات.

٧. **بەکارهێنانی زانیاری:** بەکارهێنانی ئەو زانیاریانەی فێریان دەبیت، باسکردن و ڕوونکردنەوەیان بۆ دایك و باوکت و هاوڕێکانی خوێندنگەت، هاوکار دەبن بۆ پاراستنی زانیارییەکە لە یادگاردا. بەتایبەتی ئەگەر زانیارییە تیۆرییەکان جێبەجێ بکرێن، ئەوا هەروا سادە و ساکار لەبیر ناچنەوە.

٨. یادگار دوایین ئەو زانیاریانەی فێریان بووە ئاسانتر دێنەوە بیری، لەبەر ئەمە خوێندکاران بەر لەوەی بچنە هۆڵەکانی تاقیکردنەوەوە چاو بە بابەتە گرنگەکاندا دەخشێننەوە. ئەگەر خوێندکار پێشتر کۆششی کردبێت و تێبینی لەسەر بابەتە گرنگەکان نووسیبێت و بە پێنووسی ڕەنگاوڕەنگ خاڵە گرنگەکانی نووسیبێتەوە، هێڵی بە ژێر زانیارییە گرنگەکاندا هێنابێت ئەوا کاتێك بەر لە تاقیکردنەوە تەماشایەکی زانیارییەکان دەکاتەوە لەمانە بڕوانێت؛ بەئاسانی زانیارییەکانی دێتەوە یاد و ئاستی سەرکەوتنی زیاتر دەبێت.

٩. زۆر خواردن و بەزۆر پڕکردنی گەدە، زیان بە یادگار دەگەیەنێت. ئەگەر گەدە بە خۆراك پڕبکرێت ئەوا خوێنی دەمارەکان تێکڕا دەچن بەهانای

گەدەوە و ڕێژەی ئەو خوێنەی ئۆکسجین بۆ مێشک دەبات کەم دەبێتەوە، کەمی ئۆکسجینیش بەرهەمداریی مێشك دادەبەزێنێت، تەنانەت ڕێ بۆ فشار و لاوازی یادگاریش خۆش دەکات. پێویستە گرنگی بدەین بە خواردن بە شێوەیەکی ڕێکوپێك، ئاگاداری بارودۆخی جەستەمان بین، وریابین تا ئۆکسجینی پێویست بە مێشکمان بگات.

١٠. بە بەکارهێنانی شێوازێکی هونەری دەتوانین هەندێ کورتکراوە زۆر بەئاسانی لە یادگارماندا تۆمار بکەین.

بە ڕای زاناکان یادگاری مرۆڤ، بەکرداریی توانایەکی بێسنووری هەیە. بەڵام گرنگ ئەوەیە ئەو شتەی لە یادگاردا تۆماردەبێت، دواتر بێتەوە یادمان.

ڕێیەکانی لە بیردا هەڵگرتنی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ

خوێندکاران بۆ ئەوەی بتوانن بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ زانیاریەکان لە مێشکیاندا بهێڵنەوە دەتوانن ئەم خاڵانە جێبەجێبکەن:

١. زانیارییە گرنگەکان جیابکەوە و گرنگی زیاتر بەو زانیاریانە بدە کە دەتەوێت لە بیرت بمێنن.

٢. پەیوەندی دروستبکە و لەگەڵ زانیارییە کۆنەکاندا بەراوردی بکە.

٣. دووبارەی بکەوە.

٤. بەرگێکی سەرنجڕاکێش بەبەر زانیارییەکاندا بکە و بیانخەرە سەر شێوەی وێنە و هێڵکاری.

٥. زانیارییەکان بە تازەیی بهێڵەوە؛ مرۆڤ زانیارییە نوێیەکانی باشتر لە کۆنەکان دێتەوە یاد.

٦. ئەو زانیاریانەی فێریان دەبیت جێبەجێیان بکە.

کاریگەرترین شێوازی فێربوون تاقیکردنەوەیە، بەکرداری تاقیکردنەوەی ئەو شتانەی فێریان دەبین، واتە جارێکی دیکە بیرمان ناچنەوە. تێبینی نووسین، ناو بە ناو چاو پیاخشاندنەوە، دووبارەکردنەوەیان لە مێشکدا و دروستکردنی وێنە و هێڵکاری لەسەر بابەتەکان هاوکاردەبن بۆ هێشتنەوەی زانیارییەکان لە یادگاردا.

تێبینی: لە بەشی سیانزەیەمدا باسی ئەو شێوازانەی بۆ گەشەپێدانی ژیری، سەبارەت بە بەهێزکردنی یادگار و بەکارهێنانیان کراوە. بە وریاییەوە بخوێننەوە.

کەسی شکست خواردوو چی دەکات

١. لە دروستکردنی پڕۆژە و پلان دەترسێت.

٢. بێ بڕیارە و ئامانجێکی نییە.

٣. پڕۆگرامی کارکردنی نابێت، هەر وەك پارچە زبڵێك بەسەر لافاوی کاتدا دەڕوات و تێدەپەڕێت.

٤. لایەنی لاواز و بەهێزی خۆی نازانێت، هەوڵ بۆ گەشەپێدانی خۆی نادات.

٥. بەئاسانی لەبەرامبەر سەختییەکاندا چۆك دادەدات.

٦. ئەو کارانەی دەستیان دەداتێ، تەواویان ناکات و زوو بێزار دەبێت.

٧. لە ڕەخنە دەترسێت و ناڕەحەتی دەکات، هیچ سوودێکیان لێنابینێت.

٨. بەدەوری کێشەکاندا هەر دێت و دەچێت، هیچ ڕێگەچارەیەك بۆ چارەسەرکردنیان نادۆزێتەوە.

٩. بەئاسانی بەڵێن دەدات و بەئاسانیش بڕیار دەدات، بەڵام هیچ کامیان بەجێناگەیەنێت.

١٠. زۆر خێرا بەهانە دێنێتەوە.

١١. بەردەوام سکاڵا لە یەکێك یان لە شتێك دەکات.

١٢. لە هەڵە کردن دەترسێت و زۆر گرنگی بەوە دەدات خەڵکی چی دەڵێن.

١٣. باشترین هاوەڵەکانی بریتین لە: تەلەڤزیۆن، یارییەکانی کۆمپیوتەر، سەر قادرمە و شوێنی ڕابواردن.

١٤. هاوەڵەکانی بە هەڵبژاردن دەستنیشان ناکات.

١٥. حەزی لە کاری بەکۆمەڵ نییە.

١٦. بەنەرێنی بیردەکاتەوە.

١٧. متمانەی بە خۆی نییە.

١٨. حەز لە فێربوون ناکات.

١٩. زوو هەڵناستێت، کاتەکانی بەرهەمدارانە بەکارناهێنێت.

٢٠. هۆگریی خوێندنەوەی نییە.

٢١. ئیرادەی بەهێز نییە.

٢٢. بە بێ ڕاوێژ کاردەکات، دواتر هەوڵدەدات بۆچوونی هەموو کەسێك وەربگرێت.

٢٣. کاتێك شکست دەخوات بەهانە دەهێنێتەوە، یان کەسانی دیکە تاوانبار دەکات.

٢٤. دەیەوێت لە ڕێیەکی ئاسانەوە بگات بە سەرکەوتن.

10

بەشی دەیەم

"زانینی هەر شتێك، لە نەزانینی باشترە"

ئەولیا چەلەبی

خوازیاری فێربوون بە

ئەولیا چەلەبی دەڵێت: "زانینی هەر شتێك، لە نەزانینی باشترە." گەڕۆکی جیهانی و نووسەری گوزەرنامەی ئەولیا چەلەبی کە ١٠ بەرگە، دەزانێت کە زانست باڵادەستترینە.

بۆ زانین پێویستە تامەزرۆ بن، بۆ فێربوونیش پێویستە ببنە خاوەن ئامانجێك.

دەبێت فێربوون چ سوودێکی بۆ ئێمە هەبێت؟، پێویستە بەر لە هەر شتێك وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە.

بۆ نموونە؛ پێویستە فێربوون:

1. **چێژمان پێ ببەخشێت**
2. **تامەزرۆییمان بڕەوێنێتەوە**
3. **ورەمان بەرزبکاتەوە**

٤. **پەرە بە تواناکانمان بدات**

٥. **هاوکارمان بێت بۆ ئەوەی پیشەیەك دەستبخەین**

٦. **پاداشتمان بۆ دەستەبەر بکات**

٧. **هاوکارمان بێت بۆ ئەوەی ببینە کەسێکی (ڕەوشت بەرز و خۆشەویست و دڵپاك)**

٨. **بەرزمانبکاتەوە و لەهەمووشی گرنگرتر دڵخۆشمان بکات...**

ئەگەر یەکێك ئامانجی هاوشێوەی ئەمانە جوانی نەبێت ئەوا فێربوونیشی ناوێت.

ئەولیا چەلەبی لە خەونیدا لە مزگەوتی (ئاهی چەلەبی) لە ناوچەی (ئەمینۆنو)ی ئەستەنبوڵ، پێغەمبەری خودا ﷺ دەبینێت و زۆر دەشڵەژێت. دەیەوێت دەستی ماچ بکات و داوای شەفاعەتی لێ بکات. دەچێتە خزمەتی پێغەمبەر و دەیەوێت بڵێت: "ئەی پێغەمبەری خودا شەفاعەت!" بەڵام زمانی تەتەڵە دەکات و دەڵێت: "ئەی پێغەمبەری خودا سیاحەت!"

پێغەمبەریش خەندەیەك دەکات و دەفەرموێت: "هەم سیاحەت، هەم شەفاعەت."

ئەولیا چەلەبی زۆر شوێنی دنیا گەڕاوە، تێبینییەکانی گەشتەکانیشی لە چەندین کتێبی گەورەدا تۆمارکردووە.

خوازیاربوون زۆر گرنگە. سەرەتا پێویستە ئامانجێکی گەورە و باش هەڵبژێرین، پێویستە ئامانجێك دیاری بکەین کە بە دڵخۆشیمان بگەیەنێت، دواتریش بڕیار بدەین چۆن فێرببین.

زانیاری:

١. چەندێك بە هەمەڕەنگی

٢. چەندێك بە جۆشوخرۆش

٣. چەندێك بە چێژ بەخشی

٤. چەندێك بە گەمەئامێزی

٥. چەندێك بە هاوبەشی

٦. چەندێك بە زیندوویەتی بوترێتەوە هێندە ئاسانتر و باشتر وەردەگیرێت.

بۆ ئەوەی بتوانرێت بەو تایبەتمەندییانەی سەرەوە زانیاری ببەخشرێت، پێویستە تەکنیکەکانی وانە وتنەوە و فێرکردن باش بەکاربهێنرێن و پێویستی و ئامرازەکانی فێرکردنیش دەوڵەمەند بکرێن. بەر لە هەر شتێکیش پێویستە منداڵ و خوێندکار باش هانبدرێن بۆ فێربوون. هەروەها قایل بکرێن کە پێویستییان بەوەیە فێری ئەو شتانە بن، کە فێریان دەکرێت. پێویستە بۆیان ڕوونبکرێتەوە کە ئەو شتانەی پێیان دەوترێت، کەی و لە کوێ و چۆن بەکاریان دەهێنن و چ سوودێکیان دەبێت بۆیان.

بێگومان پێویستە سوود لە ئامرازەکانی پەروەردەش وەربگیردرێت.

١. داتاشۆ

٢. ڤیدیۆ

٣. ماجیکی ڕەنگاوڕەنگ

٤. تەلەڤزیۆن

٥. ڕاستە

٦. **گۆشە و پڕگاڵ و نەخشە...**

٧. **تەختەی ژێر**

گرنگـی ئامرازەکـانی پەروەردە، بـۆ کـۆکردنەوەی سـەرنجی خوێنـدکار، جێی مشت و مڕ نییە. ئاستی نمـوونەیی سـەرنجدان ٢٠ خـولەکە، لە پـاش ٢٠ خـولەکەوە ئیـدی سـەرنجی خوێنـدکار یـان گـوێگر پەرتەوازە دەبێـت. ئامرازەکانی پەروەردە لە کۆکردنەوەی سەرنجدا سوودی زۆریـان هەیە. جـگە لەوەش مرۆڤەکـان بەشـێوازی جیاجیـا فێـردەبن. خوێنـدکاران هەنـدێکیان بینەرین، هەندێکیان بیسـەرین، هەنـدێکیان هەسـتپێکەرن. یـاخود دەکرێـت گشت ئەم تایبەتمەندیانە لە خوێندکارێکدا هەبێت بەڵام یەکێکیان زاڵتر بێـت لەوانی دیکە.

خەڵکی

٨٣% یان بە بینین

١١% یان بە بیستن

٣,٥% یان بە بۆنکردن

١,٥% یان بە دەستلێدان و

١% یشیان بە تامکردن فێردەبن.[١]

ئامرازەکـانی پەروەردە بەتـایبەتی بـۆ ئەوانەی بە بینـین فێـردەبن، زۆر سوودبەخشن.

---

(١) نهێنییەکانی پەروەردەیەکی سەرکەوتوو لە ماڵ و خوێندنگە. علی ئەرکان کەڤاکلی، ل ٨.

پێویستە بیرمان نەچێتەوە کە ئەفسووناویترین ئامرازی فێربوون مامۆستا و دایك و باوکە، هیچ ئامرازێکی تەکنینکی جێی مامۆستا ناگرێتەوە. ئامێرەکان تەنها هاندەرن و یارمەتی فێربوون دەدەن. مامۆستایەکی خۆشەویست و بەجۆشوخرۆش و دڵ پڕ لە خۆشەویستی لە تەواوی ئامرازەکانی پەروەردە گرنگترە.

مامۆستا ئەو کەسەیە؛ کە دەتوانێت شتە نوێ و سەرنجڕاکێشەکان بە شێوازێکی سەرنجڕاکێش پێشکەش بکات.

مرۆڤ زیاتر تامەزرۆی شتی نوێ و سەرنجڕاکێش دەبێت.

پێویستە هاندەری باش هەبێت بۆ فێربوون

پێویستە خوێندکار هانبدرێت بۆ وەرگرتنی زانیاری و فێربوونی شتی باش، پێویستە بۆی ڕوونبکرێتەوە کە ئەو شتانەی فێریان دەبێت چ سوودێکیان بۆی دەبێت و چۆن لە ژیانیدا بەکاریان دەهێنێت، ئەگەر فێریان ببێت چی دەستدەکەوێت.

مامۆستایان؛ زۆرکات بەشی هاندان لە فێربووندا فەرامۆش دەکەن، بیردەکەنەوە و دەڵێن: "هەرچۆنێك بێت خوێندکارەکە خۆی بۆ فێربوون هاتووەتە پۆلەوە، لەبەر ئەوە پێویست ناکات باسی گرنگی بابەتەکە بکەم".

هەندێ جاریش هەر هیچ بیر لەوە ناکەنەوە کە ئەو باسەی بۆ خوێندکارەکانی شیدەکەنەوە؛ لە کوێی ژیاندا سوودی بۆیان دەبێت.

کاتێك خوێندکار دەپرسێت: "بۆچی ئەو بابەتە باس دەکەن؟"

هەندێکیان دەڵێن: "پرۆگرامی خوێندن بەم جۆرەیە، وەزارەتی پەروەردە بەم جۆرە داوادەکات."

هەنـدێکی دیـکەش دەڵـێن: "لە تـاقیکردنەوەدا دێـتەوە، لە ئەزمـوونی نیشتیمانیدا بەرۆکتان دەگرێت."

ئەم وەڵامانە خوێندکار بەرەو فێربـوون ئاڕاسـتە نـاکەن. خوێـندکار لەبەر خواسـتی وەزارەتـی پەروەردە، یـان لەبەر ئەوەی لە تـاقیکردنەوەدا لێـی دەپرسرێتەوە ورەی نایەتە بەر. ئەگەر مامۆستا بۆ منداڵەکانی ڕوونبکـاتەوە کە ئەو بابەتـانەی بۆیـان شیدەکاتەوە؛ چ سـوودێکی هەیە و چۆن دەتـوانن لە ژیانیاندا بەکاریانبهێنن ئەو کات منداڵەکانیش هەوڵی زۆر دەدەن تا فێـرببن و بەو ئەنـدازەیەی مامۆسـتا گرنگـی بە وانەکە دەدات ئەوانـیش گـوێی بـۆ ڕادەدێرن.

پێویسـتە بـۆ خوێنـدکار ڕوونبکـرێتەوە کە: "بـۆچی زانسـت و زانیـاریی فێردەکرێت و چ سوودێکیان دەبێت بۆی".



ئەسپی ناوازە و ڕەچەتەی دڵخۆشی

ڕۆژێك باوکێك و دوو منداڵەکەی بـۆ گەشـت چوونە دارستان. دوای مـاوەیەك ڕۆیشتن یەکێـك لە منداڵەکان وتی:

- بابە زۆر هیلاك بووم، دەمکەیتە باوەش؟

بـاوکە هەر بەردەوام بـوو لە ڕۆیشـتن و بە کوڕەکەی وت:

- بەداخەوەم، ناتوانم لە باوەشت بکەم، منیش زۆر ماندووم.

منداڵەکەش بۆ ئەوەی باوکی داواکەی بۆ جێبەجێبکـات، دەسـتی کـرد بە گریان. باوکی هیچی نەوت، لقێکی لە دارێك کردەوە و بە چەقۆ ڕێکی کـرد و دایە دەستی کوڕەکەی و پێی وت:

- بیگرە! ئەوەش ئەسپێکی باش بۆ تۆ!

چاوەکـانی منـداڵەکە لە خۆشـیاندا دەگەشـانەوە، بە منەتبـارییەکەوە تەماشایەکی باوکی کرد و وتی:

- زۆر سوپاس، ئەمە ئەسپێکی ناوازەیە.

بە خۆشییەکی زۆرەوە خۆی هەڵدایە سەر ئەسـپەکەی و پیایـدا دەکێشـا و بەغارغارێن ڕێی ماڵی گرتەبەر.

باوکی بە کچەکەی، کە بەسەرسـامییەوە تەماشـای ڕووداوەکـانی دەکـرد، وت: "ئیدی ژیان بەم جۆرەیە، دەکرێت هەنـدێکجار بە جەسـتە و بە دەروون هەست بە ماندوویی بکەیت. ئەو کات پێویستە لە لقی دارێـك ئەسـپێك بـۆ خۆت بدۆزیتەوە، بەخۆشییەوە سوار ئەسپەکەت ببیـت و بە ڕێـگەی خۆتـدا بڕۆیت."

تەماشـای ڕووخسـاری کـچەکەی کـرد و دووبـارە پێکەنیـیەوە و وتـی: "ئەسپێك، هـاوڕێیەك، هـۆنراوەیەك، گـۆرانییەك، گوڵێـك، ڕەنـگە پێکەنینـی منداڵێك... ئەگەر هەر یەکێك لە چواردەوری خۆی بڕوانێت و بۆ ئەسـپێکی وەها بگەڕێت، دەیدۆزێتەوە، وانییە؟"

کچەکە وەك ئەوەی هەموو شتەکان بە باشی تێگەیشتبێت، سـەری بـادا و وتی: "بەڵێ بابە گیان."

- چەندێك زۆر بیر لەوە بكەیتەوە ژیان سەختە، ژیانیش هێندە بۆت سەخت دەبێت، هەندێك كەس لە كۆشك و تەلار و ئۆتۆمبێلی قەشەنگ و پارەی زۆردا وێڵی خۆشبەختین.

نیگاكانی بۆ دوور ڕووانی، تەماشەیەكی خەندەی خۆری كرد. دواتر سەیری لەنجەولاری پەپوولەیەكی كرد، كە لەم گوڵ بۆ ئەو گوڵ دەفڕی. گوێی بۆ چریكەی باڵندەیەك لەسەر لقی دارێك هەڵخست. دەستی بەسەر قژی كچەكەیدا هێنا و تەماشای چاوە ڕەشە جوانە پڕ هیواكانی كرد و قسەكانی بەم جۆرە تەواوكرد: "لەڕاستیدا دڵخۆشیی لەو شتە بچووكانەدا شاردراوەتەوە كە ڕۆحمان دەهێننە پێكەنین."

11

بەشی یانزەیەم

"خووەکان لەپێشترین، فەرمانبەدەستەکانی ژیانمانن، ئەوان ئێمە ئاڕاستە دەکەن. لەبەر ئەوە هەرچییەکمان کردبێت؛ دەبێت هەوڵبدەین کە خووی باش بەدەستبخەین."

ئەپیکتێتۆس

ئەو هۆکارانەی کار لە فێربوون دەکەن

لە ساتەوەختی فێربووندا، سەرنجدان و بوونی هاندەری باش و ئاڕاستەبوون بە هەستەکانەوە بۆ فێربوون؛ ئاستی سەرکەوتنی مرۆڤ زیاد دەکەن.

چۆن دەکرێت تەواوی سەرنجی مێشك لەسەر خاڵێك چڕبکەینەوە؟

چۆن دەکرێت ورەبەرز بین بۆ خوێندن؟

چۆن دەکرێت بەسۆزانە ئاڕاستەبین بۆ خوێندن؟

هەر کەسێك وەڵامی ئەم پرسیارانە بزانێت؛ دەتوانێت فێربوونێکی باشتر و کاریگەرتر دەستەبەربکات.

أ. سەرنج، فێربوونێکی باشتر فەراهەم دەهێنێت:

پێویستە لەکاتی فێربووندا لەو شتانە هەڵبێیت کە سەرنج پەرتەوازە دەکەن، تەواوی بیر و هۆشت بدەیتە فێربوونەکەت.

زۆر گرنگە خەوێکی باش خەوتبێتیت، باش پشووت دابێت و لە ڕووی جەستەییەوە ئامادەی فێربوون بیت.

پێویستە لە دەنگەدەنگ دووربکەویتەوە.

لە کاتی خوێندندا نابێت گوێ بۆ تەلەڤزیۆن، ڕادیۆ یان کاسێت بگریت.

پێویستە کاتێك گوێ لە مامۆستا دەگریت تێبینی وەربگریت و وشە سەرەداوەکان دەستنیشان بکەیت.

کاتێك کتێب دەخوێننەوە، دەبێت بە پێنووسەکەتان شوێن ئەو دێڕانە بکەون کە دەیانخوێننەوە و هێڵ بە ژێر دەستەواژە گرنگەکاندا بهێنن.

کەسێك ئەگەر بڵێت: "سەرنج دەدەم" ئەوا بەشی فێربوون لە مێشکیدا چالاك دەبێت، ئەم چالاکییەش دەکرێت بە ڕێگا بایۆلۆجییەکان بپێورێت.

لە ساڵی ١٩٩٨دا لە لێکۆڵینەوەیەکی (برێوەر) و هاوەڵەکانیدا ٩٢ وێنە نیشانی بەشداربووان دران، پرسیار لە بەشداربووان کرابوو ئاخۆ ئەو وێنانە لە ناو ماڵدا گیراون یاخود لە دەرەوەی ماڵ. بە دوگمەیەك کە لە تەنیشت وێنەکانەوە بوو وەڵامی ئەم پرسیارانەیان دەدایەوە.

دوای ئەوەی بەشداربووان بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، لە ژووری هەڵسەنگاندنەکەدا بوون ڕۆیشتنە دەرەوە. ویسترا بزانن ئاخۆ وێنەکان لە یادگاریاندا تۆماربووە یاخود نا. نزیکەی هەموو بەشداربووان ئەو وێنانەیان بیر هاتبووەوە کە لە ژوورەوە پیشانیان درابوو.

دەبێت وێنە یەك بەدوای یەكەكان سەرنجی بەشداربووانیان باش كۆكردبێتەوە، وا بەم ئەنجامە گەیشتبوون.

دەتوانین ئەم ئەنجامە لەم تاقیكردنەوەیەدا دەستبخەین:

١. یادگار بەو ئەندازەیەی وێنەی پەیوەست بە وانەكەوە نیشانبدرێت؛ باشتر كاردەكات.

٢. یادگار تا زیاتر خەریك بێت بەو بابەتەی خوازیاری فێربوونین؛ باشتر فێری دەبێت.

٣. یادگار چەندێك زیاتر كاریگەر بێت بەو زانیاریانەی پێی دەدرێت؛ باشتر خۆی بۆ فێربوونیان ئامادە دەكات.

ب. فێركردن بە جووڵەوە، فێربوونێكی باشتر فەراهەم دەهێنێت:

لە تاقیكردنەوەیەكدا بەشداربووان لە ژووری تاقیكردنەوەدا ئامادەبوون و دوو وێنەی جووڵاویان نیشاندرا، كە یەكێكیان وێنەی خانوویەك و ئەوی دیكە دیمەنی دەموچاوی كەسێك بوو. دواتر لە بەشداربووانیان پرسی: ئاخۆ زیاتر سەرنجی خانووەكەیان داوە، یان دەموچاوی كەسەكە، یاخود جووڵەكە؟"

هەر یەكێك لە بەشداربووان ئەو شتەی دەوت، كە زیاتر لەوانی دیكە سەرنجی ڕاكێشابوو.

هەموو بەشداربووان وتبوویان كە جووڵەكە زیاتر سەرنجی ڕاكێشابوون. سەلمێندراش كە لەو كاتەدا لە مێشكیاندا، بەشی تایبەت بە جووڵە چالاك بووە. لە كاتی تاقیكردنەوەكەدا، كاتێك خانووەكە سەرنجی بەشداربووانی ڕادەكێشا لە مێشكیاندا بەشی پەیوەست بە خانوو چالاك دەبوو، كاتێك

دەمووچاوەکە سەرنجی ڕادەکێشان بەشی پەیوەست بە دەمووچاو چالاك دەبوو.

ئەم تاقیکردنەوەیە گرنگیی تایبەتمەندی ئەو وریاکەرەوانەی خستە ڕوو کە بۆ مێشك دەچن. بۆ نموونە؛ کاتێك وێنەکانیان بە جوولەوە نیشان دەدرا ئەو بەشانەی مێشکیان کە پەیوەستبوون بە دەمووچاو یان خانووەوە زیاتر چالاك دەبوو.

بۆ ئەوەی باشتر فێرببیت پێویستە زۆر هەوڵبدەیت، بەسەرنجەوە بخوێنیت، ورەبەرزبیت بۆ بابەتەکە، تامەزرۆ و خوازیار بیت بۆی، بە هەست و سۆزەوە ئارەزووی فێربوونی بابەتەکە بکەیت.

سەرئەنجام:

١. وریاکەرەوە وێنەدار و جووڵەدارەکان مێشك زیاتر چالاك دەکەن. فێربوونی بینەریی؛ ئاسانتر و کاریگەرتر دەبێت...

٢. وێنە سەرنج کۆدەکاتەوە. مرۆڤیش چەندێك بە سەرنجەوە بخوێنێت هێندە باشتر فێردەبێت.

ج. هەستیاری و بەسۆزی، فێربوونێکی باشتر فەراهەم دەهێنێت:

خوازیاری و ئارەزوومەندبوون، لەبەر ئەوەی هەستیاری دەستەبەر دەکەن کاریگەرییان لەسەر فێربوون هەیە. پێویستە مرۆڤ بزانێت بۆچی فێردەبێت.

فێربوون چەندێك پڕ جۆشوخرۆش بێت، هێندە زیاتر لە یادگاردا دەپارێزرێت.

تاقیکردنەوەیەك

لێکۆڵینەوەیەك دەریخستووە کە لە نێوان ئەم دوو ڕووداوەی خوارەوەدا دووەمیان باشتر لە یادگاردا دەچەسپێت.

چیرۆکی یەکەم:

گەنجێك سوار ئۆتۆمبێل بووبوو و لەگەڵ دایکیدا بە شاردا دەگەڕان. لەبەر ئەوەی باوکی لە نەخۆشخانە کاری دەکرد ویستی بچێت بۆ سەردانی. لە نەخۆشخانە چەندین شێوازی چارەسەری پزیشکی نیشانی ئەو لاوە خوێنگەرمە درا.

چیرۆکی دووەم:

گەنجێك سوار ئۆتۆمبێل بووبوو، لەگەڵ دایکیدا بەشاردا پیاسەیان دەکرد. لەبەر ئەوەی ئۆتۆبێلەکەی خێرا لێدەخوڕی، تووشی ڕووداوی هاتووچۆ بوو، بەسەختی بریندار بوو. دایکی گەیاندییە نەخۆشخانە، لەوێش زنجیرەیەك چارەسەری پزیشکی بۆ ئەنجامدرا...

شێوازی دەستپێك و بەردەوامی و کۆتایی هەردوو چیرۆکەکە وەك یەکن. ئەم دوو چیرۆکە بۆ دوو گرووپ نەخۆش باسکراون، کە بە مەبەستی تیمار سەردانی دەرمانگەیان کردبوو. دواتر بەشداربووەکان ڕۆیشتوونەتەوە ماڵ. پاش هەفتەیەك بانگکراونەتەوە بۆ دەرمانگە و پرسیاری چیرۆکەکانیان لێکراوە. ئیدی دەرکەوت کە چیرۆکی دووەم لەبەر ئەوەی کاریگەریی زیاتر لەسەر هەستەکان هەبووە زیاتر لە بیریاندا مابووەوە.

زیاتر لە ڕاستی و زانیارییەکان، هەستەکان و چیرۆکەکان و بەتایبەتی جۆشوخرۆشی کەسانی دیکە ئێمە دەهێننە جۆشوخرۆش.

مامۆستایەکی باش پێویستە بزانێت باش چیرۆك بگێڕێتەوە...

د. له وانه کردارییەکاندا، ئەنجامدانی بابەتەکە کردارییانە ئاستی سەرکەوتن زیاد دەکات نەك زانینی لایەنی تیۆریی بابەتەکە.

لەبەرکردنی یاساکانی تۆپی سەبەتە، لە وانەی وەرزشدا بێ سوودە. ئەگەر منداڵەکە بەدەم یاریکردن و ئارەقکردنەوەوە فێری ئەمانە ببێت باشتر لە مێشکیدا دەچەسپن.

پێویستە لە وانەی وێنە و هونەردا وێنە بکێشرێت، بۆیە بکرێت... بە قسەکردن و لەبەرکردنی چەند یاسایەك هونەر ناوترێتەوە.

لە وانەی موزیکدا بە باسکردنی ڕۆژی لەدایکبوون و مردن و ژیاننامەی هونەرمەندە ژەنیارەکان ناتوانن ژەنیار پێبگەیەنن. گرنگ ئەوەیە نۆتەکانیان پێبڵێنەوە و پێیان جێبەجێبکەن.

هـ. فشار، فێربوون سەخت دەکات:

فشار سەرەتا لە مێشکدا دروست دەبێت.

فشار واتە کێشە و پەستان و ناڕەحەتی جەستەیی و ڕۆحی. ئەمەش فێربوون پەکدەخات...

هۆرمۆنەکانی فشار، بەتایبەتی کاریگەریی خراپیان لەسەر دەمارەخانەکانی هیپۆکامپەس دەبێت. سەرەتا ئاستی وەرگرتنی شەکر لەلایەن مێشکەوە کەمدەکەنەوە، سەرچاوەی وزەی بەردەست بۆ کەمترین ئاست دادەبەزێنێت، ڕێژەی ئەو وزەیەی بە دەمارەخانەکان دەگات کەم دەکاتەوە، هاتووچۆی مادده ژەهراوییەکان زۆرتر دەکات...

فشاری درێژخایەن زیان بە خانەکانی هیپۆکامپەس دەگەیەنێت، لە دوای ماوەیەکی زۆر لەناویان دەبات. ئیدی فێربوون و لە بیردا هێشتنەوەی ئەو شتانەی فێریان دەبین قورستر دەکات...

دوو جۆر فشار هەن: جۆرێکیان بەسەریدا زاڵدەبین، جۆرەکەی دیکەشیان بەسەرماندا زاڵدەبێت...

ئەو فشارەی لە ژێر بەڕێوەبەری مێشکدایە؛ ئەو چەشنەیانە کە بەسەریدا زاڵدەبین. بۆ نموونە؛ ئەگەر تاقیکردنەوەیەکمان لە پێش بێت ئەوا کەمێک ناڕەحەتیمان لا دروستدەبێت. ئەگەر بمانەوێت دەتوانین بەسەر ئەو فشارەدا زاڵبین کە بەهۆی تاقیکردنەوەکەوەیە. ئەگەر بە پێی پرۆگرامێکی باش بە شێوەیەکی باش خۆتان بۆ تاقیکردنەوەکان ئامادە بکەن؛ ئەوا لە تاقیکردنەوەکەدا سەرکەوتوو دەبن. لەم بارەشدا فشارەکە کۆنترۆڵکراوە و تەنانەت بەهۆی ترسی تاقیکردنەوەکەشەوە فێری چەند زانیارییەکی نوێش دەبن.

ئەگەر فشارەکە بگۆڕین بۆ ترس و دڵەڕاوکێ، ئەوا کۆنترۆڵکردنی سەخت دەبێت. ئەگەر تاقیکردنەوەکە وەك بابەتی مەرگ و ژیان لێکبدەینەوە، ڕۆژی تاقیکردنەوەکە وەك ڕۆژی مردن بێتە پێش چاومان، ئیدی فشارەکە لە کۆنترۆڵ دەردەچێت. لەم کاتەدا ڕێژەی فشارەکە لە مێشکماندا زۆرتر دەبێت. فشاری لەڕادە بەدەریش زیان بە هیپۆکامپەس دەگەیەنێت و ڕێ بۆ (خەمۆکی) خۆشدەکات.

پێویستە فێربین وا بیربکەینەوە کە هیچ شتێك بابەتی مەرگ و ژیان نییە و بتوانین لەگەڵ فشاردا هەڵبکەین. پێویستە بزانین چۆن فشار کۆنترۆڵ بکەین، تەنانەت سوودیشی لێببینین. ئەو کەسەی دەتوانێت فشار کۆنترۆڵ بکات ناڕەحەت نابێت...

تاقیکردنەوەیەکی (کۆنترۆڵکردنی فشار)

ئەو مشکانەی بەسەر فشاردا زاڵبوون و ئەوانەشی فشار بەسەریاندا زاڵبوو.

مشکێك کرابووە قەفەسێکەوە، کە زەمینەکەی بە تۆڕێك تەل داپۆشرابوو. ئامێرێك بەسترابوو بە تەلەکەوە، کە تەوژمێکی کارەبای ئازار بەخشی دەردەکرد. بە وایەرێك ئەو کارەبایەی لە ئامێرەکەوە دەهات گەیەندرابوو بە قەفەسێکی دیکەش، لەم قەفەسەشدا مشکێکی دیکەی لێبوو.

قەفەسی یەکەم گڵۆپێك و دەسکێکی تێدا بوو. بە ماوەیەکی کەم بەر لەوەی تەوژمی کارەباکە بگات گۆڵەپەکە دادەگیرسا. مشکەکەش دەیتوانی خۆی بکێشێت بە دەسکەکەدا و بەر بە هاتنی تەوژمەکە بگرێت. بەڵام دەسکەکە وەها دروستکرابوو کە هەموو جارێك ڕێگری لە گەیشتنی تەوژمەکە نەدەکرد. ئیدی هەردوو مشکەکە وەك یەك تەوژمی کارەباییان بەردەکەوت. ئەو مشکەی لەو قەفەسەدا بوو کە گڵۆپەکەی تێدابوو لە تەوژمە کارەباییەکان ئاگادار دەبووەوە و بەم هۆیەوە لە ژێر فشاردا بوو.

بەڵام مشکەکەی دیکە ڕووبەڕووی لێدانی کتوپڕ دەبووەوە. ئیدی ئەم مشکەیان گەدەی تێکچووبوو، تووشی نەخۆشییەکانی گەدە و پەستانی خوێن بووبوو.

مشکەکەی دیکە کە جارجارە بە خۆکێشانی بە دەسکەکەدا ڕێی لە هاتنی تەوژمەکە دەگرت، سەرەڕای ئەوەی ڕووبەڕووی هەمان ئەندازە تەوژم دەبووەوە، بەڵام لەبەر ئەوەی توانیبووی فشارەکەی سەرخۆی کۆنترۆڵ بکات، دووچاری هیچ کام لەو نەخۆشیانە نەبووبووەوە کە بەهۆی فشارەوە دێنە ئاراوە.

لێکدانەوەی مشکەکان بۆ تەوژمەکان بابەتیانە نەبووە، ئەو مشکەیان کە وای هەست دەکرد دەتوانێت بەر بە تەوژمەکان بگرێت هیچی وای لێنەهات، بەڵام ئەوی دیکەیان کە بە گڵۆپ ئاگادارنەدەکرایەوە و دەسکێکی لاوە نەبوو تا بەر بە هاتنی تەوژمەکان بگرێت، تووشی نەخۆشییەکانی گەدە و پەستانی خوێن بووبووەوە.

بۆ مرۆڤەکانیش بەهەمان شێوەیە، ئەو کەسەی بێ پشتیوانی و هاوکاری ڕووبەڕووی لێدانەکانی ژیان دەبێتەوە؛ بەهۆی فشارەوە دووچاری کێشە تەندروستییەکان دەبێتەوە.

ئەوانەشی خەمۆکیان کەمدەکەنەوە و لەگەڵ فشارەکاندا هەڵدەکەن ناڕەحەت نابن...

و. ترس، فێربوون گران دەکات:

ئەگەر ترس نەبێت؛ مێشك ئازادتر و فراوانتر و لەبارتر بیردەکاتەوە. ترس، هەرچەندە لە ماوەیەکی کورتخایەندا زانیارییە نوێیەکان بەرەوپێش دەبات، بەڵام لە ماوەیەکی دوور و درێژدا کاریگەری خراپی دەبێت و دەبێتە هۆی فشاری درێژخایەن.

تاقیکردنەوەیەك لەسەر برسێتی دەروونی

ئەو مەیمونانەی نەیاندەتوانی خواردن وەربگرن

دوو مەیموون دەکرێنە قەفەسێکەوە، شەشی دیکەش لە قەفەسێکی دیکەدا دادەنرێن. چەند ڕۆژێك خواردنیان پێنادرێت و چەند مەیموونێکیش لەپێش چاویان دادەنرێن کە خواردنی باشیان پێدەدرێت. پاش ماوەیەك

دەبینن کە مەیموونە برسییەکان فشاری زۆریان لا دروست دەبێت و پەستانێکی دەروونیان دەکەوێتە سەر.

دەروونناسەکان دەیانەوێت بزانن ئاخۆ فشاری سەر مەیموونەکان بەهۆی برسێتییەوەیە، یاخود بەهۆی ئەوەوەیە کە تەماشای ئەو مەیموونە سك پڕانە دەکەن. لەبەر ئەمە چەند تۆپێکی بچووك کە بۆنی میوەیان لێدێت؛ بەڵام خۆراك نین و بۆ خواردن نابن دەدرێت بە دوو مەیموونەکەی قەفەسی یەکەم. ئەم دوو مەیموونە سەرەڕای ئەوەی وەك هەمان مەیموونەکانی قەفەسی دووەم برسین کەچی فشارە دەروونییەکەیان کەم دەبێتەوە. ئەو مەیموونانەی بۆنی تۆپەکانیان دەکرد توانیان بەسەر فشارەکەیاندا زاڵببن.

کاریگەری دەروونیی، هەندێك شتی نارەحەتکەر لە کاریگەرییە بنچینەییەکەی کێشەکە گەورەترە. ئەگەر بتوانین بیرکردنەوەمان کۆنترۆڵ بکەین ئەوا دەتوانین بەسەر فشارەکاندا زاڵببین و کاریگەرییە خراپەکانیان کەمبکەینەوە.

پەروەردەکردنی منداڵان بە ترساندن و سزادان کارێکی دروست نییە. ترس و سزا وا دەکەن منداڵەکە دوای ماوەیەکی زۆر ڕقی لە خوێندن ببێتەوە. ئەگەر بشبینن کە لە ماوەیەکی کەمدا ئەنجامێکی هەیە، بەڵام دواتر دەبێتە هۆی نەخواستن و دوورکەوتنەوە.

12

بەشی دوانزەیەم

"هەر لە بێشکەوە تا گۆڕ فێری زانست بن.
داوای زانست بکەن ئەگەر لە چینیش بێت."
پێغەمبەرمان محمد ﷺ

خوێندنگەی ژیان لە بێشکەوە تا گۆڕ

خوێندنەوە و فێربوون تەنها لە خوێندنگەدا نییە. ژیان خوێندنگەیەکە، مرۆڤ بەدرێژایی تەمەنی فێردەبێت. **پێغەمبەری ئیسلام حەزرەتی محمد ﷺ فەرموویەتی "هەر لە بێشکەوە تا گۆڕ فێری زانست بن؛ هەر کەسێك دوو ڕۆژی وەك یەك بن لە زەرەردایە"** و هێلی بەژێر ئەم ڕاستەقینەیەدا هێناوە.

وا زانراوە کە منداڵان خێرا فێردەبن و مرۆڤ تا بچێتە تەمەنەوە هێواشتر فێردەبێت، بەڵام ئەو پێداویستییانەی بۆ پێگەیشتوویەك بەردەستن هەرگیز ناکەونە بەردەستی هیچ منداڵێك.

لە فێربووندا قۆناغێك هەیە پێی دەڵێین: (قۆناغی هەستیار). پێویستە هەموو شتێك لە کاتی خۆیدا فێرببین، تا لەکاتی خۆیدا فێرنەبین حەز و خواستی فێربوونیش کەمدەبێتەوە، بەڵام فێربوون ناوەستێت و ناشبێت بووەستێت...

لە چەرخی زانستدا. دەتوانین ئەو مادە خاوانەی کە لە تەلەفۆنێکدا بەکاردەهێنرێن بە ١٠ هەزار بکڕین. بەڵام ماددەیەکی خاوی ١٠ هەزاریی، لە سایەی گۆڕینی زانست بە تەکنۆلۆجیا ٢٠٠ هەزار دەهێنێت، تەنانەت کاتێك دەبێتە تەکنۆلۆجیایەکی پێشکەوتووتر (٣٠٠-٤٠٠) هەزار دەهێنێت.

مادە خاوەکانی لاپتۆپێکیش بە ٢٠ هەزار دەکڕین. بەڵام کاتێك زانست و تەکنۆلۆجیا یەکیان گرت (٥٠٠-٨٠٠) هەزار دەدەین بە لاپتۆپێکی باش.

هەموو چەشنە تەکنەلۆجیایەك بەرهەمی زانیارییە؛ بەرهەمهێنی زانیاریش مێشکی مرۆڤە. هەر لەبەر ئەمەیە لەمڕۆدا لێکۆڵینەوەکان لە مێشکدا لە هەموو کات زیاتر جێی بایەخپێدانن.

منداڵی بێ بەهرە بوونی نییە، بەڵکوو منداڵێك هەیە کە تواناکانی نەدۆزراوەتەوە و نەتوانراوە گەشەیان پێبدرێت.

مامۆستای تەمەڵ بوونی نییە، بەڵکوو مامۆستایەکی هاننەدراو هەیە. فێربوون و فێرکردن هەوڵێکن کە خۆیان لە خۆیاندا چێژبەخشن.

خوێندنگەی بێ بەرهەم بوونی نییە، بەڵکوو پەروەرشیارانێك هەن کە لەسەر شێوازگەلێکی بێ بەرهەم هەوڵدەدەن. خوێندنگە ئەو لانەیەیە کە (زانیاری و پەروەردە و هونەری دڵخۆشبوون)ی تێدا دەوترێتەوە. بەڕێوەبەر، دەستەی بەڕێوەبەرایەتی و مامۆستاکانیش سەرەکیترین پایەکانی ئەم لانەیەن.

هیچ منداڵێك نییە پەروەردە نەبێت بە مەرجێك شێوازە ڕاستەکانی پەروەردە و خۆشەویستی و پەیوەندی بەکاربهێنرێت.

ئەگەر سەرەڕای ئەمە گەنجەکان بەر لەوەی تواناکانیان گەشە پێبدەن خۆ هەڵدەنە ژیانەوە ئەوا واتە لە شوێنێکدا کێشەیەك هەیە. دۆزینەوەی کێشەکە و

ڕاستکردنەوەی؛ ئەرکی پەروەرشیار و بەرپرسەکانی پەروەردەیە. پێویستە پەروەرشیاران لایەك بەلای مێشك و گەشەی مێشك و شێوازەکانی فێربوونی مێشکدا بکەنەوە. بەم شێوەیە دەتوانین کەموکوڕییەکانی پەروەردە بدۆزینەوە و چارەسەریان بکەین. بەپێچەوانەوە هەر بەردەوام دەبن لە سکاڵاکردن لە خراپی سیستەم، تەمەڵی منداڵەکان، گرنگینەدانی دایکان و باوکان بە خوێندن. دایکان و باوکانیش لە کەموکوڕییەکانی خوێندنگە و مامۆستاکان نارازی دەبن، بەڵام کێشەکە هەر چارەسەر نابێت.

لەڕاستیشدا ئەرکی پەروەرشیار سکاڵا دەربڕین نییە، بەڵکوو دۆزینەوەی چارەسەرە.

(جیم ڕۆی)ی پەروەرشیار دەڵێت: "هیچ خوێندکارێکم نەبووە سکاڵام لەدەست کردبێت."

بەڕاستی تێگەیشتنێکی ناوازەیە بۆ مامۆستایی...

دڵی مرۆڤ وەك کۆشکێکی سەد دەرگایی وەهایە، دەشێت چەند دەرگایەکی دڵی ئەو کەسەی دەمانەوێت بچینە دڵیەوە داخرابن، بەڵام ئەم بارە بەو واتایە نایەت کە هەموو دەرگاکانی دڵی داخرابن. پێویستە هەوڵبدەین، ماندووببین، کۆششی زیاتر بکەین تا دەرگایەکی واڵا دەدۆزینەوە. ئەرکی پەروەرشیار ئەوەیە دەرگایەکی واڵا بدۆزێتەوە کە سەر بۆ دڵ و مێشك دەربکات و لەو دەرگایەوە بچێتە دڵی خوێنکارەکەیەوە و باڵەخانەکانی چاکە کە لە زانست و بەهرە پێکهاتوون بنیاتبنێت.

یادەوەرییەك

مامۆستاکەی پێش ئێوە...

لە ناوەندی ئەیوب سوڵتان خەتیب پۆلێکم هەبوو، کە زۆرینەی خوێندکارەکان دوو ساڵە بوون لە پۆلەکەدا. وانەی ئەدەبیاتم پێدەوتنەوە. مامۆستاکەی پێش من لەبەر ئەوەی نەیتوانیبوو لەگەڵ پۆلەکەدا هەڵبکات پۆلەکەی ڕادەستی من کردبوو. منیش متمانەم بە ئەزموون و زانیاریی خۆم هەبوو و وا بیرم کردەوە کە دەتوانم لەگەڵ ئەو پۆلەدا هەڵبکەم، هەربۆیە لەگەڵ هاوپیشەکەمدا پۆلەکانمان گۆڕییەوە. دەبوو تەواوی هونەر و کارامەیی خۆم بخستایەتە گەڕ و هەوڵمبدایە تا لەگەڵ ئەو پۆلەدا بەردەوام بم. پۆلەکە بە خراپ ناویان دەرکردبوو، زۆرینەی مامۆستاکان نەیاندەویست وانەیان پێ بڵێنەوە، ئەوانەشی کە دەچوونە وانەکانیانەوە بە چاوێکی باشەوە لە خوێندکارەکانیان نەدەڕوانی و شتی باشیان پێنەدەوتنەوە.

لە وەرزی دووەمەوە لەو پۆلەدا دەستم بە وانە وتنەوە کرد. لە وانەی یەکەمدا دوای یەکتر ناسین، پێم وتن کە وانەی ئەدەبیات وانەیەکی ئاسان و تەنانەت زۆر خۆشیشە. بۆ ئەوەی گرنگی وانەکەشم بخەمە ڕوو وتم:

"زۆرینەی وانەکانی خوێندنگەکان پەیوەندییان بە ژیانەوە نییە، بەڵام ئەدەبیات ئەو وانەیەیە کە فێری جوان قسەکردن و باش نووسینمان دەکات. بەدرێژایی تەمەنمان قسەدەکەین و دەنووسین... ئەگەر جوان بنووسین و قسە بکەین ژیانمان زۆر خۆشتر دەبێت و زۆر سەرکەوتووتریش دەبین. ئەگەر لە ژیاندا یەکێك کارێکی کرد ئەوا بێگومان کەسێکی دیکەش ئەگەر بیەوێت دەتوانێت بیکات. ملیۆنان خوێندکار هەن کە لە وانەی ئەدەبیاتدا سەرکەوتوو بوون و ناوەندی و دواناوەندییان بڕیوە، کارێك کە ملیۆنان

کەس ئەنجامیان دا ئێوە بۆ ناتوانن ئەنجامی بدەن؟ هەر کەس بیەوێت دەتوانێت لەم وانەیەدا دەربچێت."

لە داڕشتنێکدا زەینەب لەسەر کاغەزەکەی نووسیبووی:

"مامۆستاکەی پێش ئێوە وای لێکردین نەفرەت لەم وانەیە بکەین. لە ئێوە تێدەگەم، بەڵام ئێوەش لە من تێبگەن!"

وەك پێشبینی دەکەن زۆر سەرسامبووم... بەڵام وا گومان مەبەن کە خێرا پاشەکشەم کردبێت. زەینەبم بانگکرد، پێم وت کە ئەدەبیات وانەیەکی ئاسان و خۆشە. پێم وت کە بێگومان شتێك هەیە سەبارەت بەم وانەیە کە ئارەزووی دەکات و دەشتوانێت ئەنجامی بدات، دڵنیاشم کردەوە کە من دەمەوێت دەریبچێنم، بەڵام پێویستە ئەویش هەنگاوێك بنێت و شتێك بدۆزێتەوە کە دەتوانێت ئەنجامی بدات. بەر لەوەی ڕێ بە پەیدابوونی بیرۆکەی ڕەشبینانە بدەم لە بیریدا ئەم پرسیارانەم لێکرد:

١. دەتوانیت هۆنراوە لەبەر بکەیت؟

٢. دەتوانیت کتێب بخوێنیتەوە و کورتەکەی باس بکەیت؟

٣. دەتوانیت چەند زانیارییەك لەسەر نووسەرێك کۆبکەیتەوە و لە پۆلدا باسی بکەیت؟

٤. دەتوانیت بابەتێك لە کتێبەکەدا هەڵبژێریت و چەندەت توانی لە پۆلەکەدا ڕوونیبکەیتەوە؟

٥. دەتوانیت یەکێك لە بابەتەکانی کتێبەکە هەڵبژێریت و لە زانیارینامەکاندا بگەڕێیت و بە شێوەیەکی جوان دایبڕێژیتەوە؟

٦. ڕۆژنـامەی پـۆل دەردەکەیـن. دەتوانیـت بابەتێـك لە ڕۆژنـامەکەدا بنووسیت؟ دەکرێت نووسینەکە هەڵبژاردەیەکی وێژەیی بێت...

لێوەکانی داخست و شانی هەڵتەکاند و چاوەکـانی لەسـەر مـن لابـرد... نەیدەویست قسە بکـات. نەدەبـوو ڕێ بە بـێ چـارەیی و شکستی زەینـەب بدەم، پێویست بوو چـالاکییەك بـدۆزمەوە کە لە توانـای ئەودا بێـت، دەبـوو وای لێبکەم هەنگاوێك بەرەو سەرکەوتن بنێت، ئەگەر شکستـی هەڵبـژاردایە ئەوا پێویستی نەدەکرد هیچ کارێك بکات، بەڵام بۆ سەرکەوتن پێویسـت بـوو بڕیارێکی ئەرێنی بدات و پاشان هەنگاوێکی ئەرێنیش بنێت.

"هەر کامێـك لەمـانە بکەیـت لە ڕۆژانەدا ١٠٠ی تەواو وەردەگریـت. زۆرینەی هاوەڵەکانـت هـۆنراوە لەبەر دەکەن و ١٠٠ وەردەگـرن. تـۆش دوو سێ هۆنراوە لەبەر بکە و بە نمـرەی ڕۆژانەکەت ئەم وانەیە ببـڕە. هەر ئەوەش نەبێت ئەرکێکی زیادەی دیکە بکە..."

چەنـد شـتێکمان دۆزیەوە کە زەیـنەب دەیتـوانی ئەنجامیـان بـدات. هـۆنراوەی لەبەر کـرد، لەسـەر ژیـانی نووسـەرێك لێکـۆڵینەوەی کـرد، لە ڕۆژنـامەی پۆلـدا نووسـینی بڵاوکـردەوە... بـۆ ئەوەی بتوانێـت لەمـانەدا سـەرکەوتوو بێـت سەرپەرشـتیم کـرد، کتێبـی هـۆنراوە و سـەرچاوەکانم بـۆ دەسـتەبەر کـرد. چەنـد جارێـك سـەد نمرەیـی وەرگـرت و ئەو سـاڵە هـیچ خوێندکارێك لە وانەی ئەدەبیاتدا نەمایەوە. بـۆ هەر خوێنـدکارێك شـتێکمان پەیدا دەکرد کە پێی ئەنجامبدرایە. بەم جـۆرە منـداڵەکانم هانـدەدا بـۆ ئەوەی هەوڵبدەن و سەرکەوتوو بن.

پێویستە بڵـێم کە پشـووەکانم و وانە بۆشـەکانم گشـتی دەکـردە قوربـانی پۆلی (٩-د) و لە هەموو پۆلەکان زیاتر گرنگیم پێدەدان، زۆر تێدەکۆشـام تـا هانی ئەو خوێندکارانەم بدەم کە متمانەیان بە خۆیان نەبوو، زۆر هەوڵـم دەدا

و پێداگردەبووم بۆ ئەوەی ئەو خوێندکارانەی لەسەر دەرنەچوونیان لە وانەکانی دیکەدا وانەی ئەدەبیاتیشیان فەرامۆش کردبوو قایل بکەم بەوەی هەر هیچ نەبێت با لە وانەکەی مندا دەربچن! تەنانەت بۆ ئەوەی لە وانەکانی دیکەشدا دەربچن لەگەڵ مامۆستاکانی دیکەشیاندا قسەم دەکرد و هەوڵمدەدا قایلیان بکەم تا بەباش لێیات بڕوانن و بە خراپیان نەزانن...

بێ هەوڵدان و بەکارهێنانی شێوازە دروستەکانی پەروەردە و فێربوون ناکرێت بگەین بە سەرکەوتن.

مرۆڤ ئەگەر پیشەکەی خۆشبوێت ئەوا نواندنی فیداکاری هیچ سەخت نابێت بۆی. ئەو کارانەی بە ویست و خواستی خۆمان دەیانکەین ماندوومان ناکەن. ڕێی تێناچێت ئەگەر مامۆستایی و پەروەرشیاریی بە خۆشەویستی و میهرەبانی و فیداکارییەوە بکرێت و ئەنجامێکی نەبێت.

بۆ ئەوەی تەکنیك و شێوازەکانی فێرکردنێکی سەرکەوتوو بزانن دەتوانن لە کتێبی ئەو ڕێیەی مامۆستا دەبات بەرەو سەرکەوتن بڕوانن.



بەشی سیانزەیەم

"ئەگەر خودا هەموو داخوازییەکانمانی پێدابایین، ئەوا گەورەترین خەڵاتی، کە چێژی سەرکەوتنە لە کارەکانماندا؛ لەدەست دەردەهێنایین."

فرانک کلارک

چۆن گەشە بە ژیری دەدرێت؟

بەگشتی (بەهرەی فێربوونی زانیاری و هەڵسەنگاندنی بە خێرایی و بەڕاستی) دەڵێین: "ژیری".

گەورەترین سەرمایەی مرۆڤ ژیریەکەیەتی. ژیری چالاکییەکی مێشکە و فرەڕووە. ئەو ژیرییەی بە تاقیکردنەوەی بەرکەوتی ژیری (IQ) دەپێورێت تەواوی ژیری مرۆڤ نییە، بەڵکوو تەنها ڕوویەکییەتی. زاناکان دەڵێن کە مێشکی مرۆڤ یانزە ڕووە و هێشتا تەنانەت نەمانتوانیوە لە چوار ڕووشی تێبگەین.[1]

---

(١) مێشك و ڕۆح، پرۆفسۆر گازی یاشارگیل، لا٩٥

ئەگەر بیـــربکەینەوە کۆمپیـــوتەر کە پێـــی دەڵێـــین: (ئـــامێرێکی نـــاوازەی زانیاری) تەنها لە دوو ڕوو پێکهاتووە، ئەو کات باشتر تێدەگەین کە مێشـکی مرۆڤ چەندێك بە ناوازەیی دروستکراوە.

IQ، تەنهـــا یەك ڕووی ژیریـــی مـــرۆڤ دەردەخـــات. بە تـــاقیکردنەوە کلاسیکییەکانی ژیری زیاتر چالاکییەکانی نیوەگۆی چەپی مێشك دەپێورێن. هونەر و داهێنان و دۆزینەوە کە لە چالاکییەکانی نیوەگـۆی ڕاسـتی مێشـکن بە تـــاقیکردنەوەی IQ نـــاپێورێن. لەبەر ئەمە تـــاقیکردنەوەی IQ ناتوانێـــت ١٠٠%ی ژیری و بەهرەکان بپێوێت.

ڕاستییەکی زانـراوە کە تایبەتمەنـدییە بۆماوەییەکـان کاریگەرییـان لەسـەر ژیـری هەیە. لەگەڵ ئەمەشـدا دەکرێـت توانـای ژیـری پەرەپێبـدرێت؛ بـۆ گەشەپێدانی ژیریش دەتوانن ئەمانە بکەن:

أ. **پەیوەنـدی خێـزان و منـداڵ:** گرنگیـدانی خێـزان بە منـداڵ هەر لە ســاتەوەختی لەدایکبـــوونییەوە و گۆشـــکردنی لە ژینگەیەکـــی کلتـــوری دەوڵەمەندا کاریگەری ئەرێنی لەسەر گەشەی ژیـری منـداڵەکە دەبێـت؛ بـۆ باشتر گەشەدان بە ژیریی منداڵەکەتان ئەم خاڵانە جێبەجێبکەن:

١. کات بۆ منداڵەکەتان تەرخان بکەن و قسەی لەگەڵدا بکەن.

٢. گوێی لێبگرن و گرنگی پێبدەن.

٣. خۆشتانبووێت، باوەشی بکەن، گاڵتەی لەگەڵدا بکەن.

٤. چیرۆك و داستان و بیرۆکە و ڕووداوی مێژوویی بۆ بگێڕنەوە.

٥. یاری لەگەڵدا بکەن.

٦. کتێـــب و گۆڤـــار و ڕۆژنـــامەی بـــۆ بخـــوێننەوە و خوێنـــدنەوەی لا خۆشەویست بکەن.

٧. پێکەوە کتێبێك کە لەگەڵ ئاستی ئەودا بگونجێت، بخوێننەوە.

٨. هانی بدەن بۆ ئەوەی بیر و هەستەکانی بنووسێت. داوای لێبکەن چیرۆك، هۆنراوە، ژیاننامە، داستان، بیرۆکە، ئەزموون یان هەر چەشنێکی دیکەی نووسین کە لەگەڵ ئاستیدا بگونجێت بنووسێت.

٩. نووسینەکانی بخوێننەوە و بیاننرخێنن.

١٠. داوای لێبکەن وێنە بکێشێت و گوێ لە موزیك بگرێت.

١١. داوای لێبکەن ئەو کارانە بکات کە توانا دەستییەکانی بەرەو پێش دەبەن.

١٢. لە بەرامبەر هەڵسوکەوتە ئەرێنییەکانیدا خەڵاتی بکەن.

١٣. پێکەوە پرسیاری ژیری و وشەی یەکتربڕ و مەتەڵ شی بکەنەوە.

١٤. لەسەر هەر بابەتێکی پەیوەندیدار بە دەوروبەر، خوێندنگە، ژیان، کەلوپەل و ئامرازەکانەوە قسەی لەگەڵدا بکەن.

١٥. متمانەی پێببەخشن؛ بەتەنیا بەجێیمەهێڵن و یارمەتی بدەن...

ب. **وریاکەرەوە ژیرییەکان:** ژینگەیەك کە مێشك وریابکاتەوە و پێی بگیەنێت و دەوڵەمەندی بکات، گەشە بە ژیری دەدات.

ج. **گۆشکردن:** مێشکی منداڵانی ئەو وڵاتانەی لە ڕووی ئابوورییەوە پێشکەوتوون قورسترە. لەبەر ئەوە گرنگی بە خۆراك بدەن.

د. **ژینگە:** جیوە و ئەو تێکەڵانەی جیوەیان تێدایە زیان بە مێشك دەگەیەنن. مادده ژەهراوییەکان دەبنە هۆی لاوازبوونی مێشك.

هـ. **گەورەیی خێزان:** تا ژمارەی منداڵانی خێزان زیاتر بێت ئاستی IQ دادەبەزێت. ئەو منداڵانەی سەرەتا لەدایك دەبن زیرەکترن، ئەوانەی دواتر دێنە دنیاوە کەمتر ژیرن. ئەگەر ژمارەی منداڵ زۆر بوو دایك و باوك کاتیان

کەمتر دەبێت بۆ ئەوەی گرنگی بە منداڵەکانی دیکەیان بدەن و بەم جۆرە مێشکی منداڵەکانیش کەمتر گەشەدەسەنێت.

و. **پەستانی لەدایکبوون:** دەشێت پەستانی لەدایکبوون کاریگەریی خراپ لەسەر منداڵەکە دروستبکات. شێوازی ناتەندروستی خواردن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لە کاتی دووگیانیدا کاریگەری نەرێنییان لەسەر گەشەی ژیریی منداڵ دەبێت.[1] بەتایبەتی لە کاتی دووگیانیدا لە جگەرە و مەی و مادده ئالوودەکەرەکان دووربکەونەوە.

ئاستی ژیری بە چەند تاقیکردنەوەیەکی دیاریکراو دەپێورێت. لە کۆتایی ئەم کتێبەشدا یەکێك لەو شێوازانە دانراوە.

چەشنەکانی ژیری و ژیریی هەستی

ژیری مرۆڤ فرەڕووە. ئەو ژیرییەی بە تاقیکردنەوەی IQ دەپێورێت تەنها یەکێکە لەم ڕووانە. لە پاڵ ڕووی IQی ژیریدا لایەنەکانی **زمان، بیرکاری، موزیك، وێنە، چالاکی جەستەیی و فەلسەفەش** هەن. لە ڕووی تەکنیکی فێربوونیشەوە شێوازەکانی **بینەری و بیسەری و هەستیاری** دەبینرێن.

د. **دانیاڵ گۆڵمان**، لێکوڵەری ئەمریکی لە بواری مێشکدا و نووسەری کتێبی **ژیریی هەستی** (Emotional Intellegence)، گەشەپێدانی مێشك بەشێوەیەکی زانستیانە بە (کلیلی سەرکەوتن) دەزانێت. دەڵێت کە ئەگەر هەستەکان و عەقڵ بەرهەمدارانە بەکاربهێنرێن ئەوا ئاستی سەرکەوتن زیاتر و زیاتر دەبێت...

---

(١) مێشك و ڕۆح، پرۆفیسۆری یاریدەدەر سەفا سایگلی، لا ١٢٤

EQ لە چوار بەهرە پێکدێت:

١. ناسینی هەستەکان.

٢. بەکارهێنانی هەستەکان بە شێوازێکی بەرهەمدار.

٣. باش تێگەیشتن لە هەستەکان.

٤. باش ئاڕاستەکردنی هەستەکان...

پڕۆفیسۆر نەوزاد تەرحان دەڵێت: "ئەگەر بتوانین لەسەر کار، لە پەروەردەدا یان لە ژیانی تایبەتیماندا هەستەکانمان بەو شێوەیەی دەمانەوێت ئاڕاستە بکەین ئەوا دەتوانین بەخۆمان بڵێیت: زیرەکی هەستیار".

د. گۆڵمان بەم شێوەیە ژیریی هەستیاری ڕووندەکاتەوە:

١. خود ناسین.

٢. کۆنتڕۆڵکردنی هەستەکان.

٣. خۆخستنەجووڵە.

٤. تێگەیشتن لە هەستەکانی کەسانی دیکە.

٥. توانای دروستکردنی پەیوەندییەکی سەرکەوتوو و هەمیشەیی لەگەڵ کەسانی دیکە.[1]

(ژیریی هەستی) ژیرییەك نییە هەر لە ساتی لەدایکبوونەوە هەمانبێت، بەڵکوو چەشنە ژیرییەکە کە دواتر فێری دەبین و گەشەی پێدەدەین... بە ڕای د.گۆڵمان ژیریی هەستیی زۆر لە (ژیری زانستی) گرنگترە.

ژیریی هەستی واتە بەدەستهێنانی توانای تێگەیشتن و ئاڕاستەکردنی هەستەکانی خود و کەسانی دیکە لەسەر ئاستی کەسایەتی و پەیوەندییەکاندا. IQ توانای تێگەیشتن دەپێوێت، بەڵام EQ ئەو بەهرەیە

---

(١) ژیریی هەستی، د. دانیاڵ گۆڵمان، لا ٦١-٦٢

دەپێویت کە پشتیوانی ژیریی ئاکادیمییە. کەسێك کە EQی بەرز بێت لە ژیانی پیشەییدا توانا کەسی و کۆمەڵایەتییەکانی بەکاردەهێنێت و سەرکەوتوو دەبێت. ئاگاداربوونی مرۆڤ لە توانا و هەڵبژاردە و ئەو بوارانەی تێیاندا سەرکەوتووە و توانینی بەکارهێنانیان بە شێوەیەکی ڕاست و بەکارهێنانی ئەزموونەکانی بەشێوەیەك کە پاڵپشتی بن بۆ گەیشتنی بە ئامانجەکانی و خودی خۆی بە شێوەیەکی باش هانبدات، بەختەوەری و سەرکەوتنی زیاتر دەبێت.

ژیریی هەستیت گەشەپێبدە

کاریگەریی ژیری بەسەر سەرکەوتن لە ژیاندا (٢٠%)ە.

بەڵام کاریگەری ژیری هەستی (٨٠%)یە.

دەکرێت پەرە بە EQ بدرێت...

پرۆفیسۆر گاردنەر لە بارەی گرنگی ژیریی کەسایەتییەوە دەڵێت: "زۆر لەوانەی ژیریی کەسییان نزمە و (IQ)یان ١٦٠ نمرەیە، لەژێر دەستی ئەوانەدا کاردەکەن کە ژیریی کەسییان بەهێزە و (IQ)یان ١٠٠ نمرەیە. لە ژیانی ڕۆژانەدا هیچ ژیرییەك هاوشێوەی ژیریی نێو کەسەکان (کۆمەڵایەتی) گرنگ نییە. ئەگەر ئەم ژیرییە نەبێت ئەوا سەبارەت بەوەی لەگەڵ کێدا هاوسەرگیری دەکەن و لە چ شوێنێکدا کار دەکەن بڕیاری هەڵە دەدەن. پێویستە لە خوێندنگە منداڵەکانمان لە بواری ژیریی کەسییدا پەروەردە بکەین."

ئەگەر ئەم خاڵانە جێبەجێبکرێن EQ گەشە دەکات:

١. هاندەری خۆت بە و تەواوی سەرنجت بدە بە سەرکەوتن.

٢. دڵگەرم و خاوەن بڕیار بە و کەپرسەوز مەبە.

٣. ئارامگر بە، هەستەکانت دوامەخە، کارەکانت کەڵەکە مەکە.

٤. ورەت نەڕووخێت و گەشبین بە.

٥. بەرەنگاری سەختییەکان ببەوە، پاشگەز مەبەوە، پاشگەزبوونە بە تەنیا بۆخۆی دەبێتە هۆی شکست خواردن.

٦. هاوسۆزی بنوێنە، هەوڵبدە لە خەڵکی تێبگەیت، بەستنی دۆستایەتی لەگەڵ خەڵکدا سەرکەوتن و بەختەوەری زۆرتر دەکات.

٧. هیوات لەدەست مەدە، بێ هیوایی دەبێتە بەربەستی هەر چەشنە سەرکەوتنێك، کەسی بێ هیوا هەوڵ بۆ سەرکەوتن نادات. لە کۆشش کردن پاشگەز دەبێتەوە...

پرۆفیسۆر گاردنەر سەبارەت بە (فرەیی ژیری) دەڵێت: "ژیریی لە پەیوەندیەکانی نێوان کەسەکاندا واتە تێگەیشتن لە کەسانی دیکە.

ئەوان دەخاتە سەر چ کارێك؟ چۆن کاریان پێدەکات؟ چۆن هاوکارییان لەگەڵ دەکات؟...

فرۆشیار، سیاسەتمەدار، مامۆستا، پزیشك و پێشڕەوە ئاینییە سەرکەوتووەکان خاوەن ئاستێکی بەرزی ژیری نێو کەسییەکانن. ژیری نێوان تاکەکان بەهرەیەکی ناوەکی ئاڵوگۆڕ کراوە. پێگەیاندنی شێوازێکی ڕاست و وردەکار دەربارەی کەسەکە خۆی و هەوڵدانی بۆ گوزەراندنی ژیانی لەسەر ئەو شێوازە، ئاستی زیرەکیی کەسەکە دەردەخات."[١]

---

(١) A.g.e

کەسە پێگەیشتووەکان زۆر هێواشتر فێری شتە نوێیەکان دەبن.

گۆڕینی خوو و بۆچوون و شێوازی هەڵسوکەوتە کۆنەکان کارێکی هەروا ئاسان نابێت و کاتی دەوێت. ژیریی هەستی بە تێپەڕبوونی کات و کۆکردنەوەی ئەزموون گەشەدەکات. ئەو کەسەی هەستەکانی خۆی دەناسێت و بەکاریاندەهێنێت و بەسەریاندا زاڵدەبێت و ئاڕاستەیان دەکات دەتوانێت ژیانی خۆی کۆنترۆڵ بکات و هەڵەکانی کەمبکاتەوە و تەواوی سەرنجی لەسەر ئامانجەکانی چڕبکاتەوە و بگات بە سەرکەوتن.

ئەوەی مرۆڤەکان دەخاتە جووڵە هەستەکانن. هەستەکان و جیهانی ناخمان سەرچاوەی ژیریی هەستین. ئەوەش خودی مرۆڤ بۆخۆیەتی کە سەرچاوەی ژیریی هەستیی دەدۆزێتەوە و پەرەپێدەدات و لەوە تێدەگات کە دڵخۆشی و سەرکەوتن چ واتایەکیان هەیە بۆی و باش هەڵیاندەسەنگێنێت و بڕیار دەدات کە پێویستە چی و چی بکات تا پێیان بگات.

مرۆڤ بوونەوەرێکی ژیرە و لە هەمان کاتیشدا کۆمەڵایەتییە؛ لە پاڵ ئەمانەشدا هەستگەلێکی وەك خۆشەویستی، تووڕەیی، نەفرەت، کەللەڕەقی، عیشق، میهرەبانی و سۆزیش هەن. سنوورێك بۆ هەستەکانمان نییە. بەکارهێنانی هەستەکان و عەقڵ بە هاوسەنگی مرۆڤ دەکاتە کەسێکی سەقامگیر و ژیر و خاوەن کەسایەتی و ناسنامە. دەمارگیری لەسەر ئەوەی هەستەکان لە پێش ژیری(مەنتیق)ەوەن ڕاستە.

هەوڵدان بۆ ڕوونکردنەوەی هەموو شتێك بە ژیرییەکی-مەنتیقێکی- ڕووت دەبێتە دژایەتی لەگەڵ هەستەکانمان. بۆ نموونە؛ ناگونجێت دایك بە هەستی سوود و قازانجەوە گرنگی بە منداڵەکانی بدات. دایك و باوك لەبەر سوود وەرگرتن لێیان منداڵ ناهێننە دنیاوە و چاودێریان ناکەن و پێیان

ناگەیەنن. ئەو هەستەی دایك و باوك دەخاتە جوولە بەر لە عەقڵ و ژیری، خۆشەویستی و سۆز و میهرەبانییە.

پێویستە هەستەکان لەژێر ڕکێفی ژیرییدا بەشێوەیەکی هاوسەنگ ئاڕاستە بکرێن.

(فرەیی ژیری) و پرۆفیسۆر هاوارد گاردنەر

لە قوتابخانەی ژیاندا شکستخواردنی ئەوانەی نمرەی (IQ)یان بەرزە و بەسەرکەوتوویی زانکۆیان تەواوکردووە زاناکانی پەلکێشی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کرد. هاوارد گاردنەر یەکێك لە پرۆفیسۆرەکانی زانکۆی هارڤارد ڕەهەندێکی جیاوازی بۆ واتای (ژیری) هێنایە ئاراوە. بە ڕای گاردنەر هەر کەسێك بەرهەمێك دابهێنێت کە بایەخی بۆ کۆمەڵگا هەبێت، هەرکەسێك ڕێگە چارەی گونجاو بۆ گرفتەکانی لە ژیانی ڕۆژانەیدا یان پیشەییدا بدۆزێتەوە زیرەکە. ئەگەر بەناوبانگترین ژەنیار و لێهاتووترین یاریزانەکانی دنیا تاقیکردنەوی IQ ئەنجامبدەن ئەوا ئاستێکی نزمیان دەبێت.

گاردنەر کە دەپرسێت: "ئەگەر ئەمانە زیرەك نین چۆن سەرکەوتوو دەبن؟"، گەیشتووەتە ئەو ئاکامەی لەبەر ئەوەی هەمەجۆریی فراوانی ژیریی مرۆڤمان نەبینیوە و تەنها سەرنجی IQمان داوە، نەمانتوانیوە درك بە چەندین بەهرە و توانا بکەین، گاردنەر حەوت ڕەهەندی نوێی ژیریی دۆزیوەتەوە. بە ڕای گاردنەر هەر کەسێك پێکهاتەیەکی ژیری تایبەت بە خۆی هەیە کە لە هی هیچ کەسێکی دیکە ناچێت.

ژیریی مرۆڤ لە هەر لاپەڕەیەکی ژیاندا دەکەوێتە کار، بۆ نموونە؛ کاتێك ئامێرێك دادەهێنێت، کاتێك یەکێك قایل دەکات، کاتێك شکاوییەك

چاکدەکاتەوە، کاتێك پارچە دارێك هەڵدەکۆڵێت، کاتێك وێنەیەك دەکێشێت یاخود کاتێك ڕۆڵێك دەگێڕێت...

ژیری: "توانای ئەنجامدانی هەر شتێکە کە سوودی بۆ ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین هەبێت".

لە ساڵی ١٩٩٥ ژیرییەك کە پێی دەوترێت (ژیری سروشت) و بە -توانای ناسین و پۆلێنکردنی بوونەوەرەکانی سروشت- پێناسە دەکرێت وەك هەشتەمین جۆری ژیری کرایە ڕیزی ئەو حەوت چەشنە ژیرییەی گاردنەر دۆزینیەوە. جۆرەکانی ژیری کە تا ئەمڕۆ دیاریکراون بەم جۆرەن:

أ. ژیریی زمانەوانی:

توانای بەکارهێنانی زمانە بەشێوەیەکی جوان و کاریگەر، بۆ گەشەپێدانی توانا زمانەوانیەکانت ئەمانە بکە:

١. زۆر بخوێنەوە و ڕاهێنان لەسەر خێرا خوێندنەوە بکە.

٢. وشەی یەکتربڕ پڕبکەوە و یاری وشەسازی بکە.

٣. لەکاتی کۆشش کردنتدا تێبینی بنووسە و گەنجینەی وشەت دەوڵەمەند بکە.

٤. چوون بۆ کتێبخانە و بوونە دۆستی کتێبەکان، گوێگرتن لە بێژەرە کارامەکان و نووسینی بەردەوامی ڕۆژانە هاوکارت دەبن بۆ گەشەپێدانی توانای زارەکیت.

ب. ژیریی بینایی:

بریتییە لە توانای تێگەیشتن لە شێوە ئەندێشەییەکان، تێگەیشتن لە وێنە و هێڵکار و شتە سێ ڕەهەندییەکان و دووبارە کێشانەوەیان بەتەواوی وردەکارییەکانیانەوە.

بۆ گەشەپێدانی ژیریی بینابیت ئەم چالاکیانە بکە:

١. وێنە بکێشە.

٢. یارییەکانی وشەی یەکتربڕ و لێگۆ بکە.

٣. هێلکاری بکێشە.

٤. کاتی خوێندن یاخود کاتێك پیاسە دەکەیت بە شارەکاندا نەخشە بەکاربهێنە.

٥. تەماشای فیلمی سوودبەخش بکە و وێنەکانی گۆڤار و ڕۆژنامەکان لێکبدەرەوە.

٦. فەرهەنگێکی وێنەدار بۆ خۆت دروست بکە.

٧. بەشداری خولەکانی پەیوەندیدار بە هونەرەکانەوە بکە لەوانە: (وێنە، مۆدە، نواندن، نەخشە، شێواز، وێنەگری، بۆیەکردن، خشڵ، خەتخۆشی، پەیکەرتاشی، قوڕکاری).

٨. لەسەر زانستی ئەندازیاری بخوێنەوە.

٩. بۆ دەربڕینی بیرۆکەکانت ئامرازەکانی جوانکاری (بۆیە، قوڕی دەستکرد، پێنووسی ڕەنگاوڕەنگ) بەکاربهێنە.

١٠. خەیاڵ بکەوە. بۆ نموونە؛ بیر بکەوە لە ساڵی ٢٠٢٠دا لە چ دنیایەکدا دەژین، بیربکەوە لە پشوودا چی دەکەیت، خەیاڵبکەوە ئەندازیار سینان بۆ ئەوەی ئەم هەموو بەرهەمەی هەبێت چۆن بیری کردووەتەوە و کاری کردووە، بیهێنە پێش چاوت لە ١٠ ساڵی داهاتوودا چ جۆرە دۆزینەوەیەکمان لەبەردەستدا دەبێت...

ج. ژیریی بژێری و مەنتیقی:

بـریتییە لە توانـای تێگەیشـتن لە بابەتەکـانی پەیوەسـت بە ژمارەکـان و مەنتـیقەوە، جـوداکردنەوەی جیاوازییەکـان، ئەنجامـدانی لێکـۆڵینەوە و بەراوردکـردن، پیـادەکردنی عەقـڵ و مەنتیـق لە پەیوەنـدی نێـوان هۆکـار و دەرئەنجامەکاندا.

بۆ پەرەدان بە ژیریی بیرکاریت ئەم چالاکییانە ئەنجامبدە:

١. پرسیارە بیرکارییەکان شیکار بکە و ڕاهێنان بکە؛ ڕاهێنـان کـردن مـرۆڤ دەکات بە بەهرەمەند.

٢. یارییە ژیری و مەنتیقییەکان بکە.

٣. وشەی یەکتربڕ پڕبکەوە.

٤. هاودەمی گۆڤارە زانسـتییەکان بە؛ نووسـین و کتێـب لەسـەر دۆزیـنەوە زانستییەکان بخوێنەوە.

٥. لەو کاتـانەی دەسـتبەتاڵیت سـەردانی ناوەنـدە زانسـتی و تـاقیگە و مۆزەخانە زانستییەکان بکە.

٦. ئەگەر خۆت بە ئامادەباش دەبینیـت بەشـداریی پێشـبڕکێ زانسـتییەکان بکە.

٧. سەرنجی سیستمی بیرکردنەوەی ئەو پرسیارانەی شیاندەکەیتەوە بدە.

٨. تەلەسکۆپ و مایکرۆسکۆپ بکرە و سەرنجی دنیـای بچـووك و گەورە بدە.

٩. فێری بەکارهێنانی پرۆگرامە جیاوازەکانی کۆمپیوتەر ببە.

د. ژیریی کۆمەڵایەتی و ژیریی پەیوەندی:

بریتییە لە توانای هاوسۆزی دەربڕین، بە ئاسانی تێگەیشتن لە بیروڕا و هەستەکانی بەرامبەر و پێکەوە کارکردن و چارەکردنی کێشەکان.

بۆ گەشەپێدانی ژیریی کۆمەڵایەتی ئەم شتانە بکە:

١. مرۆڤت خۆشبووێت و بایەخ بۆ مرۆڤەکان دابنێ. بە دڵسۆزانە و دۆستانە هەڵسوکەوت بکە.

٢. دۆستایەتی باش و بەردەوام پێکبهێنە.

٣. کەسانی نوێ بناسە.

٤. ڕووخۆش و لێو بەخەندە بە.

٥. لە ژینگە کۆمەڵایەتییە جیاوازەکاندا بەشداربە و، دەوروبەرت فراوان بکە.

٦. زوو زوو پەیوەندی بە هاوەڵەکانتەوە بکە. لە ڕۆژە تایبەتەکانی وەك جەژنەکان، زەماوەند و ڕۆژی لەدایکبوونیاندا پەیوەندییان پێوە بکە و پیرۆزباییان لێبکە. لە کاتە سەختەکاندا هاوکاریان بە.

هـ. ژیریی جەستەیی:

بریتییە لە توانای بەکارهێنانی تەواوی جەستە یاخود چەند بەشێکی دیاریکراو بەشێوەیەکی کاریگەر و کارامە لە چارەسەرکردنی کێشەکان و سەرکەوتن لە کارەکاندا. وەرزشکاری، شانۆکاری، هونەرەکانی سەر شانۆ سەر بەم بوارەن.

بۆ برەودان بە ژیریی جەستەیی ئەمانە بکە:

١. بەردەوام وەرزش و ڕاهێنانی جەستەیی بکە.

٢. بەشداری خولەکانی هونەرە دەستییەکان بکە.

٣. ئەگەر پێویستە دەنگت بەکاربهێنیت ڕاهێنانی هەناسەدان بکە.

٤. وریای خۆراکەکانت بە.

٥. با پڕۆگرامێکی ڕۆیشتنی بەردەوامت هەبێت.

٦. بڕۆ بۆ هۆڵەکانی وەرزش و بەشداری چالاکییە وەرزشییەکان بکە.

٧. بەشداری خولەکانی شانۆگەری و ڕۆڵگێڕان بکە.

٨. وشیار بە بە درێژایی ڕۆژ بێ جووڵە نەمێنیتەوە.

٩. ژیریی موزیك:

بریتییە لە توانای ناسینەوە نۆتەکان، دروستکردنی بەستە و ئاواز، وتنی گۆرانی و پاراستنی کێش.

بۆ گەشەدان بە ژیریی موزیك ئەم خاڵانە جێبەجێبکە:

١. بەردەوام لەبەر خۆتەوە سروود و گۆرانی بڵێ؛ ئەگەریش دەتزانی قورئان بخوێنە.

٢. گوێ لەو هونەرمەندانە بگرە کە خۆشتدەوێن و تەواوی ئەلبوومەکانیان کۆبکەوە.

٣. بەشداری چالاکییەکانی موزیك بکە و لە کۆرسێکدا -کۆرسی هونەرمەندان- بەشداربە.

٤. بەشداری خولەکانی موزیك بکە و بڕۆ بۆ پەیمانگای موزیك.

٥. لە هەفتەیەکدا لانی کەم کاتژمێرێکت بۆ گوێگرتن لە موزیك دابنێ.

٦. ئامێرێکی موزیك بژەنە.

ز. ژیریی کەسی:

بریتییە لە ناسینی لایەنە لاواز و بەهێزەکانی تاك بۆخۆی، بێهێزکردنی لایەنە لاوازەکان، برەودان بە لایەنە بەهێزەکان و باشتر بەکارهێنانیان.

بۆ پەرەدان بە ژیریی کەسیش ئەم شتانە بکە:

١. بیر لە تواناکانت بکەرەوە و خۆت باش بناسە. بە قووڵی بیربکەوە و نزا بکە...

٢. ژیاننامەی خۆت بنووسە و دەفتەری ڕۆژانە دابنێ...

٣. کات بۆ خۆت تەرخان بکە، چارەکێك بۆ نیو کاتژمێر بەتەنیا بە و گوێ لە خۆت بگرە.

٤. بەهرەکانت بدۆزەرەوە و بۆ گەشەپێدانیشیان بەشداری لە خولە جۆربەجۆرەکاندا بکە.

٥. بۆ ئەوەی باشتر خۆت بناسیت بڕۆ بۆ ناوەندەکانی سەرپەرشتی و ڕاوێژکاری کەسێتی و، تاقیکردنەوە کەسێتییەکان بکە.

٦. ئامانج دەستنیشان بکە. پێنج، دە، تەنانەت بیست ئامانج هەڵبژێرە. بۆ ئەوەی بەم ئامانجانەشت بگەیت پەیوەندی بەو کەسانەوە بکە کە دەتوانن هاوکاریت بکەن.

٧. دوای هەر چەند ماوەیەکی دیاریکراو چاوێك بە ژیانتدا بخشێنەوە. بزانە دەکرا چ شتێك باشتر و چ شتێك خراپتر بووایە.

٨. حەز و خولیا بۆ خۆت دیاریبکە.

٩. کتێبەکانی گەشەپێدانی کەسێتی بخوێنەوە و بەشداری کۆڕ و خولەکان بکە.

ح. ژیریی سروشت:

بریتییە لە توانای ناسینی سروشت، خۆشویستینی زیندەوەرانی سروشت و پاراستنیان و دەوڵەمەندکردنی سروشت. پێویستە ئەو سروشتە بناسین کە تیایدا دەژین، لەگەڵیدا یەکبگرین و چەندین هەوڵ و چالاکی پەیوەست بەوەوە بخەینە گەڕ.

بۆ گەشەدان بە ژیریی سروشت ئەم خاڵانە جێبەجێ بکە:

١. لە سروشت وردببەوە، وێنەی ئەو شتە جوانانە بگرە کە لە سروشتدا هەستیان پێدەکەیت.

٢. لە کاتە دەستبەتاڵەکانتدا بڕۆ سروشت و پیاسە بکە.

٣. گەشت بکە و گەشتەکانیشت تۆماربکە. هەر شتێکی سەرنجڕاکێشت بینی بینووسە.

٤. کۆکراوەیەك لە هەر چەشنێکی سروشتیی جیاواز دروستبکە: گەڵا، بەرد، گوێچکە ماسی...

٥. لە هۆکاری ڕووداوە سروشتییەکان بکۆڵەوە و بیریان لێبکەوە.

٦. لە بەشێکی ماڵەکەتاندا گوڵ بچێنە.

٧. جۆرێك زیندەوەر هەڵبژێرە و زانیاری لەسەر کۆبکەوە.

بیردۆزی (فرەیی ژیریی) و بنەما سەرەکییەکانی

ژیری وەك میراتێك لە ڕێی بۆماوەییەوە وەردەگیرێت و گەشەسەندنی سنووردارە. بەڵام دەتوانرێت گەشە بە ژیریی هەستی بدرێت... مرۆڤ دەتوانێت خۆی بهێنێتە بارێکی زۆر کارامەتر و زۆر سەرکەوترەوە. لەبەر

ئەمە ئەگەر بنچینەکانی بیـردۆزی (فرەیـی ژیـری) بـزانین سـوودێکی باشـی دەبێت بۆمان.

بنەماکانی بیردۆزی (فرەیی ژیری) ئەمانەن:

١. دەکرێـت پەرە بە گشـت جۆرەکـانی ژیـری بـدەین. بـۆ گەشـەی هەر چەشنێکی ژیری پێویستە لەو بوارانەی دەیگرێتەوە هەوڵی بۆ بدرێت.

٢. کاتێك چەشنێکی ژیـری بەکـاردەهێنن دەتـوانن چەشـنەکانی دیـکەش بەکاربهێنن و سوودیان لێوەربگرن.

٣. ژیـری تـاك نیـیە، بەڵکـوو فرەچەشـنە. هەر مرۆڤێـك خـاوەنی چەنـد چەشنێکی ژیرییە.

٤. هەموو مرۆڤێك خاوەنی تێکەڵەیەکـی تـایبەتە لەو ژیرییـانەی چالاکـانە بەکاریاندەهێنێت.

٥. هەموو مرۆڤێك پێکهاتەیەکی ژیری تایبەت بە خۆی هەیە.

٦. مرۆڤەکان خاوەن چەشنگەلێکی جیاوازی ژیریین.

٧. هەر ژیرییەك لە ڕووی یادگار، سەرنج، لێکدانەوە و چارەسەری گرفتـدا خاوەن سیستمێکی تایبەت بە خۆیەتی.

٨. هەمـوو ژیرییەکـان سـەرچاوەگەلێکی تـایبەت و جیـاوازن بـۆ ئەوەی مرۆڤ خۆی پێیان دەرببڕێت.

٩. دەشێت ژیریگەلێکـی جیـاوازتر لەو ژیرییـانەی ئێسـتا زانـراون هەبـن. پێکهـاتەی نـاوەوەی کەسـایەتی، کلتـور، بۆمـاوەیی و بیـر و بـاوەڕ کاریگەری گرنگییان لەسەر گەشەی ژیری هەیە.

چەشنەکانی ژیریی هەستی

بە هەوڵێکــی ڕێکوپێــك و ڕێکخــراو دەتــوانین ژیریــی هەســتی گەشـەپێبدەین. بـۆ ئەوەی بتـوانن لە قـووڵاییەوە خۆتـان و دڵتـان بناسـن و هەستەکانتان ئاڕاستە بـکەن پێویستە ئەمـانەی خـوارەوە جێبەجێبکەن، کە ڕێیەکانی گەشەپێدانی ژیری هەستین:

١. **خۆتان بناسن!**

بەهرەکانتان، کەسایەتیتان، لایەنە لاواز و بەهێزەکانتان بناسن، بـزانن خوازیـارن بـبن بە چـی، دەتانەوێـت چـی بەدەسـتبهێنن، بەچـی خۆشحاڵ دەبن و هەوڵبـدەن ڕێـیەك بـۆ گەشـەپێدانی ئەمـانە پەیـدا بکەن.

٢. **فێرببن؛ هەست و بۆچوون و خەیاڵەکانتان کۆنترۆڵ بکەن!**

چەندێك هەستەکانتان و هەستەکانی بەرامبەرەکانتان باشتر بناسـن و لێیان نەترسێن، هێندە ئاسانتر دەتوانن لەگەڵیاندا هەڵبکەن. جیهـانی هەســتەکانتان بــاش بناســن؛ چــونکە هەســتەکان بەشــێکی جیانەبووەوەی ژیانتانن. زوو زوو لە خۆتان بپرسن: "هەست بە چـی دەکەم؟ چی بووە هۆی ئەوەی بەم هەستە دابپۆشرێم؟ چۆن دەتـوانم لەگەڵیدا هەڵبکەم؟..." هەستەکانتان بکەنە ژێر ڕکێفی خۆتانەوە.

٣. **تایبەتمەندییە کەسییەکانتان لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەڵبسەنگێنن!**

مرۆڤەکان خاوەن تایبەتمەندی کەسایەتی جیـاوازن، جیـاوازبوون بە واتای باشـتر یـان خـراپتر بـوون نـایەت. لە ئاکـامی بەراوردکردنـی خۆتـان بە کەسـانی دیـکە باشـتر لە خۆتـان و لە بەرامبەرەکەشـتان تێـدەگەن. دەشـێت شـتێك کە هـانی ئێـوە دەدات بـۆ هەوڵـدان و

خۆشویستن و هاوکاریی بۆ کەسێکی دیکە وا نەبێت. ئەگەر خۆتان باشتر بناسن، باشتر تواناکانتان دەدۆزنەوە و باشتریش خۆتان ئاڕاستە دەکەن. ئەگەر کەسەکانی دیکەشتان ناسی دۆستایەتییەکی تەندروست و پتەو و پەیوەندییەکی باشتریان لەگەڵدا دەبەستن.

٤. هەوڵبدەن پەیوەندی باشتر لەگەڵ خەڵکی ببەستن!

توانینی دروستکردنی پەیوەندی باشتری کۆمەڵایەتی ئاستی سەرکەوتن و متمانە بەخۆبوونی مرۆڤ بەرزدەکاتەوە. یەکێك لە ڕێیەکانی خۆپێناسەکردنیشمان جوان بەکارهێنانی زمانە. لەبەر ئەمە فێری جوان دووان ببن. گەنجینەی وشەتان دەوڵەمەند بکەن. فێربن وشەکان بە جوانی و بە ڕاستی دەرببڕن. زمانی جەستەتان پەرەپێبدەن. هەندێ جار خەندەیەك لەکاتی خۆیدا لە گفتوگۆیەکی درێژخایەن باشتر هاوکار دەبێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی.

٥. گەشبین بن؛ ڕێگە چارە بدۆزنەوە نەك کێشە!

لەبەرامبەر ڕووداوەکاندا لەبری نواندنی شێوازێکی سست و سکاڵاکار شێوازێکی گەشبین و ئەرێنی دروستبکەن. لەبری سکاڵاکردن لە خەڵکی هەوڵبدەن لێیان تێبگەن و هاوخەمیان بن. پێویستە مێشکتان ماندوو بکەن و چارەسەر بۆ کێشە و گرفتەکانتان بدۆزنەوە، نەك وەك ئەوەی سکاڵایان لەدەست دەرببڕن و بۆ هاوەڵەکانتانیان باسبکەن. سەختی و بەربەست و گرفتەکان ، ئەگەر ئامادە بن، هەلێکن بۆ گەشەپێدانی تواناکانتان.

٦. کراوە بن بە ڕووی ڕەخنەدا!

کەسی ژیر؛ سوود لە ژیریی کەسانی دیکە دەبینێت. ئەمەش بە قەبوڵکردنی ڕەخنە دەبێت. پێویستە لە ڕەخنە بنیاتنەرەکانی خەڵکی

سوودوەرگرن، ڕەخنە ڕووخێنەرەکانیش پشتگوێ بخەن. ناگونجێت هەمووان ڕازیبکرێن. لەگەڵ دۆستەکانتان و ئەوانەی لە بوارەکەتاندا خاوەن قسە و ئەزموونن ڕاوێژی کارەکانتان بکەن و بیر و بۆچوونیان بزانن. ئەوەی ڕاوێژ دەکات کەمتر هەڵە دەکات و پەشیمانیش نابێت.

٧. **بۆ ئەوەی دۆستەکانتان زۆر ببن گرنگی بە خەڵکی بدەن!**

مرۆڤ لەگەڵ هاوەڵان و خۆشەویستانیدا دڵخۆشدەبێت. بیهێننە پێش چاوتان دەوڵەمەند دەبن، بەڵام لەم دنیایەدا تاك و تەنیا دەمێننەوە. ئەو کات دەوڵەمەندییەکەش هیچ واتایەکی نامێنێت.

٨. **پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا ببەستن و، دۆستایەتییان لەگەڵدا پێکبهێنن.**

٩. **فێری ئەو هۆکارانە ببن کە خەڵکی دەهێننە جووڵە و هەوڵدان.**

١٠. **بە دوای ئەو هۆکارانەدا بگەڕێن کە هاندەری خۆتانن.**

١١. **زۆر هەوڵبدەن بۆ ئەوەی سەرکەوتووتر و ئازا و کارامەتر بن و متمانەی زیاترتان بەخۆتان هەبێت.**

١٢. **پیشەیەك بدۆزنەوە کە دڵخۆشتان دەکات.**

ئەو کارانە بکەن کە حەزتان لێیە. ئەوانەی بە کارێکەوە خەریکن کە حەزیان لێیە ماندوو نابن. بەپێچەوانەشەوە بە سەرکەوتنەکانی نێو پیشەکانیان دڵخۆشدەبن.

ژیریی هەستیتان چۆنە؟

ئەگەر دەتانەوێت بزانن ژیریی هەستیتان چۆنە ئەوا سەرنجی ئەم پێوەرانە بدەن:

١. ئەگەر دەزانن چۆن خۆتان هانی بدەن و خۆتان بخەنە سەر کار....

٢. ئەگەر دەتوانن لەگەڵ خەڵکیدا دۆستایەتییەکی باش و بەردەوام ببەستن و بەئاسانی پەیوەندییان لەگەڵدا بگرن...

٣. ئەگەر دەزانن چۆن لەگەڵ دژواری و فشارەکاندا هەڵبکەن...

٤. ئەگەر ئارەزوومەند و تامەزرۆن...

٥. ئەگەر پیشەکەتان خۆشدەوێت و کاتێك کاردەکەن دڵخۆشدەبن...

٦. ئەگەر بەرامبەر خەڵکی و خۆشتان سنگ فراوانن...

٧. ئەگەر گونجاو و ڕووکراوەن...

٨. ئەگەر لە بەرپرسیارێتی خۆتان نادزنەوە...

٩. ئەگەر متمانەتان بە خۆتان هەیە...

١٠. ئەگەر حەز لە کاری بە کۆمەڵ دەکەن و هاوەڵەکانتان دەهێننە جۆشوخرۆش...

١١. ئەگەر دەتوانن بەسەر خۆتاندا زاڵبن...

١٢. ئەگەر لەبەرامبەر سەختی و بارگرانییەکاندا ئارامگرن...

١٣. ئەگەر ورەبەرز و پێداگرن...

١٤. ئەگەر کەپرسەوز نین و یەکلایکارن...

١٥. ئەگەر دەتوانن کاردانەوەکانتان کۆنترۆڵ بکەن...

١٦. ئەگەر لەگەڵ خۆتاندا گونجاون...

١٧. ئەگەر دووربینن و بە خوێنساردییەوە ڕووداوەکان هەڵدەسەنگێنن...

١٨. ئەگەر دەتوانن هاوسۆزی بنوێنن...

١٩. ئەگەر دڵسۆزن...

٢٠. ئەگەر دەتوانن هەستەکانتان ئاراستە بکەن...

٢١. ئەگەر لەبری کێشە نانەوە، چارەسەر دەدۆزنەوە...

٢٢. ئەگەر خاوەن دەستپێشخەرین...

٢٣. ئەگەر بە زانیاری و بەهرەی تەواو خۆتان ڕازاندووەتەوە بۆ ئەوەی لە خوێندن یان لە کارەکەتاندا سەرکەوتوو بن...

٢٤. ئەگەر دەتوانیت لەبری (من) بڵێیت (ئێمە) و بۆ خۆتان و بۆ هاوکاری کەسانی دیکەش تێدەکۆشن...

٢٥. ئەگەر دەتوانن باشترینی ئەوەی پێتان دەکرێت بیکەن...

ئەوا واتە (EQ)تان بەرزە.

ئەو دەمارگیرانەی ناتوانن هەستەکانیان کۆنترۆڵ بکەن

لایەنگرە دەمارگیرەکان، تەنها بە هەستەکانیان دەجووڵێنەوە و هەستەکانیان لە بێژنگی عەقڵ و ژیری نادەن. لە ساڵی ٢٠٠٤ دا لە پاڵەوانێتی تۆپی پێی ئەوروپادا؛ پرتوگال و یۆنان یاری پاڵەوانێتییەکەیان دەکرد. پرتوگالیەکان لە وڵاتی خۆیان (١-٠) دواکەوتبوون. کاتێکی کەمی مابوو بۆ کۆتایی یارییەکە. هاندەرێکی ئیسپانی نەیتوانی بەسەر هەستەکانیدا زاڵببێت و ڕایکردە ناو یاریگاکەوە. لە نێوان ئەو پۆلیسانەی بەرگرییان لە یاریگاکە دەکرد ڕایکرد و چووە سەر یاریگاکە و بەرگی یانەکەی خۆیانی هەڵدا بۆ فیگۆی یاریزانی پرتوگالی، چونکە فیگۆ لە یانەکەی ئەوانەوە چووبووە یانەکەی ڕکابەریان. دواتریش خۆی هەڵدایە گۆڵەکەی یۆنانیەکانەوە. دیاربوو لەوە زیاتر نەیتوانیبوو بەرگەی گۆڵنەکردنی پرتوگالییەکان بگرێت.

ڕووداوێکی تەواو هەست ئامێز و دوور لە ژیرییە... ئەم هەڵسوکەوتەی هیچ کاریگەرییەکی لەسەر پروتاگالییەکان نەبوو. تەنها خۆی خستە کێشەوە. پۆلیسەکان لە ناو گۆڵەکەدا گرتیان و بە زۆرەملێ کردیانە دەرەوەی یاریگاکە...

شێتییەکانی دەمارگیرەکان بۆ تۆپی پێ لە ژماردن نایەن.

دەگونجێت لە بوارەکانی دیکەی ژیانیشدا هەڵسوکەوتی هەست ئامێزی دوور لە ژیری لەم شێوەیە ببینین. کەسێك کە بەهۆی هەڵەیەکی بچووکەوە لە هاوەڵێکی تووڕە دەبێت و چەندین ڕۆژ قسەی لەگەڵ ناکات لەبەرامبەر کەللەڕەقی خۆیدا شکستی خواردووە. ئەو مامۆستایەی یان ئەو دایك و باوکەی لەسەر هاروهاجییەکی کەم لە منداڵێك دەدات، لەبەرامبەر تووڕەیی خۆیدا شکستی خواردوووە. ئەو خوێندکارەی لەسەر ئەوەی مامۆستاکەی گرنگی چاوەڕوانکراوی پێنەداوە تووڕبووە و ئەو وانەیەی فەرامۆشکردووە، لەبەرامبەر هەستەکانیدا شکستی خواردووە...

گرنگ ئەوەیە بتوانین هەستەکانمان بە هاوسەنگی لەگەڵ عەقڵماندا بەکاربهێنین، ببینە کەسێکی هاوسەنگ و سەقامگیر.

زۆر گرنگە مرۆڤ خۆی بناسێت و بزانێت چەندێك زرنگە. سوودێکی زۆر لەوەدا هەیە بزانین کام هەستەمان بەهێزە و چ لایەنێکمان سستە و بەو پێیە هەڵسوکەوت بکەین. زۆربەی مرۆڤەکان لە بەرامبەر پارە، ناوبانگ و ئافرەتدا لاوازن.

کەس هەیە بە تەماعی دەستخستنی پارەوە خۆی لە قەبڵاندن و پێشبینییە بازرگانییەکانەوە هەڵقورتاندووە و چی پارەی هەبووە لەدەستی داوە.

ئەو خوێندکارەی بە خواستی بەدەستهێنانی نمرەی بەرز غەش دەکات و ئیدی کاتێك دەگیرێت نمرەی خراپ وەردەگرێت لەبەرامبەر خواستەکانیدا شکستی هێناوە.

ئەوەی بۆ بەدەستهێنانی پارە بانق دەبڕێت و دزی دەکات لەبەرامبەر هەستەکانیدا شکستی خواردووە...

نابێت مرۆڤ ببێتە کۆیلەی ئارەزووەکانی، پێویستە بە عەقڵی هەستەکانی ئاڕاستە بکات. لێرەدا گرنگە باس لە هەستە مەعنەوییەکان بکەین. هەستی حەرامیی؛ مرۆڤ لە زیادەڕۆیی دەپارێزێت. دزی، غەش، قومار، قەبڵاندنی بازرگانی لەو شتانەن کە پێویستە ئەو کەسە باوەڕدارانەی واتای (حەرام) و (تاوان) دەزانن لێیان دووربکەونەوە. باوەڕ فەرمان بە مرۆڤ دەکات کاری باش بکات و لە خراپەکانیش بەدوور بێت.

پێویستە مرۆڤ هەوڵبدات هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات و ئیرادەی بەهێزبکات. هەر کاتێك لەبەرامبەر هەستەکانیدا نەوی و تووشی هەڵەیەك بوو، دەبێت بتوانێت لە دڵەوە هەست بە پەشیمانی بکات و داوای لێخۆشبوون بکات و سەرلەنوێ دەستپێبکاتەوە. بۆ ئەوەی ببینە مرۆڤێکی باش زۆر پێویستە لە زیادەڕەوی خۆمان بەدووربگرین و هەستەکانمان لە سنووری مەنتیق و ژێریدا بهێڵینەوە.

تاقیکردنەوەیەك

لە تاقیکردنەوەیەکدا لە ئەمریکا کە لەسەر منداڵانی تەمەن چوار ساڵان ئەنجامدراوە، شەکلەمەیەك دراوە بە هەر منداڵێك و پێشیان وتراوە ئەگەر بۆ ماوەی بیست خولەکدا خۆیان بگرن و نەیخۆن ئەوا شەکلەمەیەکی دیکەشیان پێدەدرێت. هەندێك لە منداڵەکان خۆیان بۆ نەگیراوە و خێرا

شەکلەمەکەیان خواردووە، هەندێکی دیکەشیان ئەو کاتەیان بە قسەکردن لەگەڵ هاوەڵەکانیان یان بە چاو نوقاندن تێپەڕاندووە و شەکلەمەیەکی دیکەشیان وەرگرتووە.[1]

توانای دواخستنی خەڵات بەرهەمهێنەری تۆوی بەڕێوەبردنی خودە لە ڕووی هەست و سۆزەوە.

کەسێك کە ئەم ڕێگەیە بەکاربهێنێت، بیر لەوە دەکاتەوە کە لە بەهەشتدا خەڵات وەردەگرێت و لە خۆشییە حەرامەکانی دنیا خۆی دەپارێزێت.

بەهەمان شێوەش دەکرێت بە ترسانی لە سزای دۆزەخ و سووتانی لە دزیکردن و زیان گەیاندن بە خەڵکی پاشگەز ببێتەوە.

خوێندکارێك دەتوانێت بیر لەوە بکاتەوە دوای تەواوکردنی خوێندنەکەی دەبێتە خاوەن پیشەیەکی باش، لەبەرئەوە دەبێت زۆرتر و ڕێکخراوتر هەوڵبدات.

دەکرێت دایك و باوك و مامۆستا بە منداڵەکانیان بڵێن کە دیارییان پێدەدەن، بەرەو خوێندنی وانەکان و ڕەوشتی بەرز و هاوکاریکردن و خوێندنەوە و هتد. ئاڕاستەیان بکەن.

خەڵات بنەمایەکی گرنگی هاندانە، سزاش دەتوانێت مرۆڤ پاشگەز بکاتەوە لە ئەنجامدانی کاری خراپ. پاراستنی هەستەکان لە زیادەڕەوی و خستنیانە ژێر فەرمانی عەقڵەوە بۆ ژیانێکی هاوسەنگ و ئاسوودە زۆر گرنگە.

---

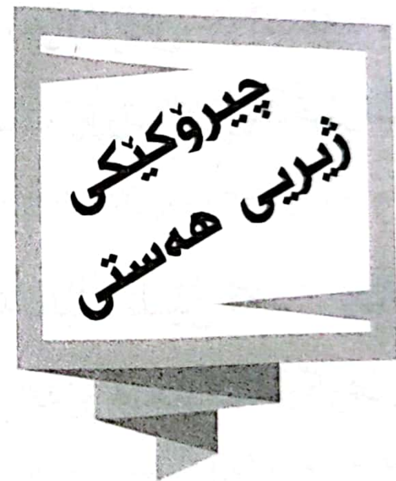
(١) کتێبی (مێشك و ڕۆح)ی پرۆفیسۆر گازی یاشارگیل، لا١٢٧

سەرئەنجام:

١. هەموو خوێندکارێك بە هەمان شێواز فێرنابێت. تەنها باش ڕوونکردنەوەی وانە بۆ فێرکردن بەس نییە.

٢. پێویستە شێوازەکانی فێربوونی خوێندکاران بزانرێت و بەو پێیە سیستمی فێرکردن و فێربوونیان بۆ دیاریبکرێت.

٣. منداڵان هەروەك چۆن خاوەن بەهرەی زۆر جیاوازن بەهەمان شێوەش لە فێربووندا خاوەن تواناى جیاواز لەیەکترین. گرنگ ئەوەیە بزانین چۆن و بە چ شێوازێك فێردەبن و بۆ فێربوون ئاڕاستەیان بکەین.



نواندنی خۆشەویستی ڕاستەقینە

لە قەشەیەکیان پرسیوە: "چ جیاوازییەك هەیە لە نێوان ئەوانەی تەنها باسی خۆشەویستی دەکەن و ئەوانی بەڕاستی خۆشەویستی لە دڵیاندایە؟" ئەویش وتوویەتی: "بووەستن، با نیشانتانی بدەم."

سەرەتا کۆمەڵێك خەڵکی بانگهێشت کرد کە وشەی (خۆشەویستی) لە زمانیانەوە دانەبەزیبووە نێو دڵیان. فەرموویان لە میوانەکان کردبوو بۆ سەر خوان، سەرەتا قاپە شۆربایەکی زۆر بۆنخۆشیان بۆ هێنان. دواتر چەشنە کەوچکێکیان بۆ هێنان کە پێی دەوترێت (کەوچکی دەروێش) و دەسکەکەی مەترێك دەبێت.

قەشەکە ڕووی کردبووە میوانەکان و پێی وتبوون: "داوام لە ئێوە ئەوەیە کە کەوچکەکان لە قەدەکەیانەوە نەگرن و دەست بە کۆتاییەکەیانەوە بگرن و بەو جۆرە خواردنەکەتان بخۆن. دەی نۆشی گیانتان بێت!"

میوانەکان کەوچکەکانیان هەڵگرتبوو و بردبوویان بۆ شۆرباکە، بەڵام نەیانتوانیبوو بێ ڕشتن شۆرباکە ببەن بۆ دەمیان. هەموو گیانیان لە شۆرباوە وەردابوو، بەڵام سکیان هێشتا خاڵی بوو، بە برسێتی لەسەر سفرەکە مابوونەوە...

دواتر قەشەکە کۆمەڵێکی بانگکرد کە دڵەکانیان لێوانلێو لە خۆشەویستی بوو. خوان ئامادە کرابوو، شۆربا دانرابوو، بێگومان کەوچکی دەرویشیشیان دانابوو، هەمان داواکاریش لەوان کرابوو.

میوانەکان کەوچکەکانیان پڕدەکرد و دەیاندا بەو هاوەڵەیان کە لە بەرامبەریان دانیشتووە. هەمووان خواردنەکەیان دەدا بە یەکێکی دیکە... تێر و پڕیان خواردبوو و سوپاسی خودایان کردبوو و لەسەر سفرەکە هەستابوون.

قەشەکەش ڕووی کردبووەوە ئەوانەی پرسیارەکەیان لێکردبوو و پێی وتبوون: "هەر کەسێك بیەوێت لەسەر سفرەی دنیا تەنها خۆی تێر بێت، برسی دەمێنێتەوە. هەر کەسێکیش بیر لە خوشك و براکانی بکاتەوە و نانیان بداتێ ئەوا ئەوانیش نانی پێدەدەن. لە بازاڕی ژیاندا هەمیشە ئەوەی دەبەخشێت قازانج دەکات نەك ئەوەی دەکڕێت."



بەشی چواردەیەم

"باوەڕ؛ سنووری سەرکەوتنی مرۆڤ دیاری دەکات."

کۆنفۆشیۆس

جۆرەکانی ژیری و شێوازەکانی فێربوون

جیاوازی هەیە لە شێوازەکانی تێگەیشتن و بیرکردنەوە و فێربوونی مرۆڤەکاندا. شێوازی فێربوونی هەمووان وەك یەك نییە. هەندێك بە بینین باشتر فێردەبن، هەندێك زیاتر بە دەنگەکان کاریگەر دەبن، هەندێکیش بەسۆزن و هەستپێکردن زۆر گرنگترە بۆ ئەوان. هەندێك کەس زیاتر بەرامبەر بۆنەکان هەستیارن و هەشە بە تامکردن باشتر فێردەبن.

لەگەڵ ئەوەدا کە ئەم شێوازی فێربوونانە لە هەموو کەسێکدا هەن، لە هەندێك کەسدا شێوازێك زاڵتر دەردەکەوێت.

بەو مێشکانەی بە بینین باشتر فێردەبن دەڵێین بینەری، بەوانەی بە دەنگ باشتر فێردەبن دەڵێین بیسەری، بەوانەشی بە دەستلێدان و هەستپێکردن باشتر فێردەبن دەڵێین هەستیاریی.

مامۆستا ئەگەر بزانێت منداڵەکان زیاتر بە کام شێوازی فێربوون کاریگەرن ئەوا ئامادەکردنی شێوازی وانە وتنەوەی و گەیاندنی وانەکەی زۆر ئاسانتر دەبێت.

خوێندکارێکیش ئەگەر شێوازی فێربوونی خۆی بزانێت ئەوا کاتێک دەخوێنێت شێواز و تەکنیکی گونجاو بۆ فێربوونی بەکاردەهێنێت.

بە هەمان شێوە دایک و باوکیش کاتێک شتێک بۆ منداڵەکەیان باس دەکەن ئەگەر شێوازی فێربوونی منداڵەکەیان بزانن ئەوا بەو شێوەیە باسەکانیان ڕێکدەخەن و دەبنە پەروەرشیارێکی باش.

مێشکە بینەرییەکان

(٨٣%)ی مرۆڤەکان بە بینین فێردەبن. ئەگەر لەم خاڵەوە بڕوانین ئەوا دەتوانین بڵێین کە فێربوون بە بینین "کاریگەرترین شێوازی فێربوونە".

دەکرێت تایبەتمەنییە سەرەکییەکانی مێشکە بینەرییەکان بەم شێوەیە ڕیزبکەین:

١. گرنگی بە دیمەنی ڕووداو و بوونەوەرەکان دەدات. دەنگ، بۆن، تام و تایبەتمەندییەکانی دیکەیان کەمتر گرنگە.

٢. ئەو وشانەی بەکاریان دەهێنن زۆرینەیان پەیوەستن بە دیمەن و شێوەوە.

٣. کاتێک باسی ڕووداوەکان دەکەن زۆرترین گرنگی بە ئامرازە بیرنراوەکان و ئەو شتانە دەدەن کە بینیویانن. بۆ نموونە؛ ئەگەر یەکێک بناسێنن گرنگی بە تایبەتمەندییە بینراوەکانی دەدەن، وەک (باڵای بەرزە، قژ و چاو قاوەییە، قاتێکی نیلی لەبەردایە، پێڵاوەکانی ڕەشن...)

٤. خێرا قسە دەکەن، چونکە دیمەنگەلێک لە خەیاڵیاندا هەیە و باسی ئەوانە دەکەن.

٥. زۆر سەرنجی قسەکانیان نادەن، چونکە هەوڵدەدەن فریای دەربڕینی ئەو شتانە بکەون کە لە بیریاندایە.

٦. گرنگی بە خوێندن لەسەر وێنە و هێڵکاری و نەخشە و تابلۆ دەدەن.

٧. کاتێك کتێب دەخوێننەوە هێڵ بەژێر دێڕە گرنگەکاندا دەهێنن.

٨. گرنگی بەوە دەدەن کە ئەو زانیارییانەی دەیانخوێننەوە و دەیانبیستن بخەنە سەر شێوەی وێنە و هێڵکاری.

٩. زوو زوو دەچنە قوڵایی خەیاڵەوە؛ لەبەر ئەمە کەم سەرنجی و پەرش و بڵاوییان پێوە دیارە.

١٠. ئەگەر دەربارەی کتێبێك کە خوێندوویانەتەوە پرسیارێکیان لێبکرێت هەوڵدەدەن ئەو لاپەڕانەی کتێبەکە کە پەیوەندییان بە وەڵامی پرسیارەکەوە هەیە لە یادگاریاندا بەرجەستە بکەن.

١١. بەکارهێنانی پێنووسی ڕەنگاوڕەنگ، وەرگرتنی تێبینی، کێشانی شێوە و هێڵکاری، بەکارهێنانی ئامرازە بینەرییەکان فێربوون و بیرهاتنەوەی بابەتەکان بۆ مێشکە بینەرییەکان ئاسان دەکەن.

مێشکە بیسەرییەکان

بەو کەسانەی کە لایەنە پەیوەندیدارەکان بە دەنگی زانیاری و ڕووداوەکانیان دێتەوە یاد دەڵێین: (مێشك بیسەریی)، **تایبەتمەندییە سەرەکییەکانیشیان ئەمانەن:**

١. بە گوێگرتن باشتر فێردەبن، نەك بە خوێندنەوە.

٢. کاتێک ناچار دەبن بابەتەکان بخوێننەوە بە دەنگی بەرز دەیانخوێننەوە.

٣. کاتێک شتێکیان بۆ باسدەکرێت بە دەربڕینی خۆیان دووپاتی دەکەنەوە.

٤. بە دەنگەوە بیردەکەنەوە و دەیانەوێت بە دەربڕینی بیرەکانیان گوێیان لێبێت.

٥. چێژ لە قسەکردن دەبینن و زۆر جوان دەدوێن.

٦. حەزناکەن قسەکانیان پێ ببڕدرێت.

٧. کاتێک یەکێک دەناسێنن بە گوێرەی دەنگی باسی دەکەن و دەڵێن: "دەنگی گرە، باش قسە دەکات؛ دەنگی ناسکە، هێواش قسە دەکات..."

٨. بە سەرنجەوە گوێ بۆ گفتوگۆ دەگرن و پاش چەندین ساڵ بە ئاسانی قسە و باسیان دێتەوە یاد.

٩. خێرا بە دەنگەدەنگ کاریگەر دەبن، ناتوانن لە ژینگەیەکدا بخوێنن کە دەنگدەنگی لێبێت. هەر دەنگێکی بیر پەرتەوازەکەر سەرنجیان دەشێوێنێت.

١٠. کاتێک پرسیارێکیان لێدەکرێت بە دەنگی بەرزەوە بیردەکەنەوە، هەوڵدەدەن بە قسەکردن بابەتەکانیان بێتەوە بیر.

ئەو خوێندکارانەی مێشکی بیسەرییان هەیە باشترین شێوازی فێربوونیان گوێگرتنیانە لە مامۆستا.

مێشکی هەستیاری

بەو کەسانەی کە بە دەستلێدان باشتر لە بوونەوەران تێدەگەن و بە هەستەکانیان باشتر فێری دەوروبەریان دەبن دەڵێین: (کەسە مێشک هەستیارییەکان). ئەو ڕووداوانەی ڕوودەدەن بە ڕێژەیەکی گرنگ لە دنیای هەستەکانیاندا جێی خۆیان دەکەنەوە. دەتوانین بنەما سەرەکییەکانی مێشک هەستیارییەکانیش بەم جۆرە ڕیز بکەین:

١. کاتێك پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی دەبەستن، هەستی دەستلێدانیان بەکاردەهێنن و ئارەزووی قسەکردن ناکەن.

٢. هەوڵدەدەن بە دەستلێدان شتەکان بناسن، بەر لەوەی دەست لە شتێك بدەن نایەنەوێت بڕیاری لەسەر بدەن.

٣. بەر لەوەی دەست بە خوێندنەوە بکەن سەرەتا دەست لە کتێبەکە دەدەن و هەوڵدەدەن بیناسن. لە کاتی خوێندنەوەشدا بە پەنجە شوێن ئەو دێڕە دەکەون کە دەیخوێننەوە.

٤. لە کاتی فێربوونیاندا هەستی دەستلێدانیان بە شێوەیەکی چالاك بەکاردەهێنن.

٥. ڕەقیی ئەو کورسییەی لەسەر دادەنیشن، بەرزی مێزەکەیان و قورسی کتێبەکەیان بۆ ئەوان گرنگە و سەرنجیان ڕادەکێشێت.

٦. لە ژینگەیەکی پڕ دەنگەدەنگ و جووڵەدا دەخوێنن. کاتێك کتێب دەخوێننەوە یاری بە پێنووسەکەیان دەکەن، قاچیان ڕادەوەشێنن، پێنووسەکەیان لە نێوان پەنجەکانیاندا دەخولێننەوە.

٧. بە وەرگرتنی تێبینی باشتر فێردەبن، کاتێك تێبینی دەنووسن هەست بە ڕەقیی پێنووسەکە و بەرکەوتنی نووکی پێنووسەکە بە کاغەزەکە

دەکەن؛ ئەم هەستپێکردنەش دەبێتە هۆی دروستبوونی کۆمەڵێک هەست لای ئەوان.

٨. ئەو خوێندکارانەی مێشکی هەستیارییان هەیە بە تێبینی وەرگرتن باشتر فێردەبن.[١]

ئەو کەسانەی ژیریی جووڵەییان بەهێزە

ئەو کەسانەی ژیریی جووڵەییان بەهێزە؛ زیاتر بە ئەزموونکردن و ئەنجامدان فێردەبن. ئەم جۆرە خوێندکارانە جوڵەجووڵ زۆر دەکەن، ناتوانن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لە یەك جێدا بوەستن و دابنیشن. زۆر بەجووڵەن و تامەزرۆی ئەنجامدانی ئەو شتانەن کە فێریان دەبن، ئەم چەشنە خوێندکارانە چێژ لە تاقیکردنەوەکانی تاقیگەکان دەبینن، وانە کردارییەکان بە کەیفی ئەمانە، زیاتر گرنگی بە لایەنی کردەیی دەدەن نەك تیۆری، حەزیان لە هەستان بۆ سەر تەختە و جووڵەجووڵکردن و چالاکی نواندنە.

لە پاڵ ئەم تایبەتمەندییە گشتیانەشدا هەندێك جار دەکرێت تایبەتمەندییەکانی بینەری و بیسەری و هەستیارییش پێکەوە لە منداڵێکدا هەبن. بەڵام تایبەتمەندییەکانی یەکێك لەمانە زیاتر دەردەکەوێت، پێویستە دایك و باوك و مامۆستا باش ئەم لایەنەی منداڵ شیبکەنەوە و کاتێك شتێکی فێردەکەن وریای بەکارهێنانی ئەو شێوازانە بن کە منداڵەکە لە ڕێیانەوە بەرهەمدارتر فێردەبێت. ئەگەر ئەم تایبەتمەندییەی منداڵان بزانرێت ئەوا دەکرێت بە شێوازگەلێکی گونجاوتر و باشتر زانیارییان فێربکرێت. بە

(١) فێربوونی فێربوون، ئادەم دورموش، گۆڤاری سزینتی، تشرینی یەکەمی ٢٠٠٣

پێچەوانەشـەوە ڕێچـکەی هەڵە دەگیـردرێتە بەر و بە چەشـنێك نـاتوانن لە شکستی منداڵەکان تێبگەن.

پێویسـتە بـاش چـاودێری منـداڵان بکرێـت و بە تـاقیکردنەوە جۆربەجۆرەکان هەڵبسنگێنرێن و تایبەتمەندییە زاڵ و دیارەکانیان بزانرێـت و ڕێگـا و شـێوازگەلێکی گونجـاوی فێربـوون لەگەڵ تایبەتمەندییەکانیانـدا بدۆزرێنەوە.

سەرئەنجام:

١. خوێندکاری بینەری زیاتر بە بینین فێردەبێت و بە پلان و کار ڕێکخراوە.

٢. خوێنـدکاری بیسـەری زیـاتر لە مامۆسـتا و لە کـاتی وانەکانـدا فێـری بابەتەکان دەبێـت. قسـەکردن و گـوێگرتنی لە هاوەڵەکانیشی شـێوازێکی فێربوونن بۆ ئەو.

٣. خوێنـدکاری هەسـتیار دەیەوێـت دەسـت لە هەمـوو شـتێکەوە بـدات و تاقیبکاتەوە و هەستیپێبکات.

٤. خوێنـدکاری بەجووڵەجـووڵ زۆربەی کـات شـوێن بە خـۆی ناگرێـت. دەیەوێـت بگەڕێـت و گەشـت بکـات و بجووڵێـت. زیـاتر بە گەڕان و ئەنجامدان و لێکۆڵینەوە فێردەبێت.



بەشی پانزەیەم

"فێربوونی فێربوون، واتە فێربوونی چۆنێتی کۆشش کردن. بە ڕای من ئەمە جوانترین دیارییە کە مرۆڤ بە خۆی ببەخشێت."

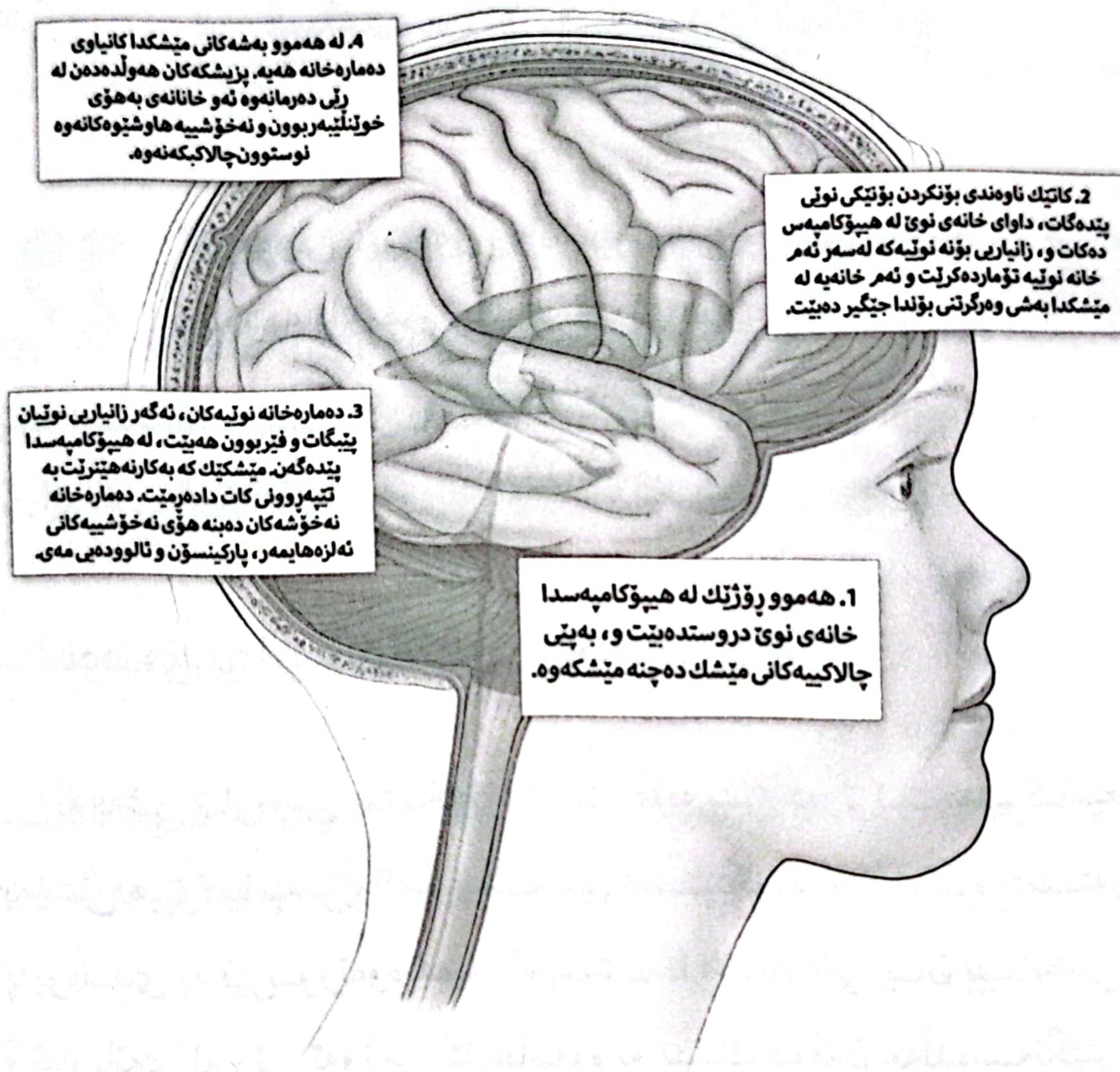
ڕۆن فرای

ناوەندی بڕیاری مێشك: هیپۆکامپەس

لە بەشی ناوەوەی مێشکدا بەشێك هەیە پێی دەوترێت هیپۆکامپەس. بەشی هیپۆکامپەس، کە لە پەنجەی ئەسپێکوژە بچووکترە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە فێربوونەوە هەیە. لەم بەشەدا بە بایەخی یان بێبایەخی ئەو زانیاریانەی لە ڕێی تەوژمی کارەباییەوە بە مێشك دەگەن هەڵدەسەنگێنرێت. ئەگەر زانیارییەکە بێبایەخ بێت، یاخود بەم جۆرە لێکدرابێتەوە، ئەوا لە یادگاری کورت مەودادا تۆماردەکرێت، ئەم زانیارییە مەحکومی بیرچوونەوەیە. ئەگەر ئەو زانیارییەی دەیخوێننەوە شتێکی ئاشنا بێت ئەوا هەر وەك زانیارییە کۆنەکە هەڵدەسەنگێندرێت و پێویست بە هەوڵدانی زیادە ناکات. ئەگەر زانیارییەکە گرنگ بێت ئەوا لە یادگاری دوور مەودادا

تۆماردەکرێت. ئەگەر زانیارییەکە نوێ و سەرنجڕاکێش بێت ئەوا لەلایەن یادگارەوە بە (گرنگ) دادەنرێت.

ئەوانەی دەیانەوێت فێری فێربوون بن پێویستە شێوازی کارکردنی هیپۆکامپەس بزانن.



لە ڕێی نەشتەرگەرییەکەوە بەشی هیپۆکامپەسی نەخۆشێک کە گەشکەی هەبووە دەرهێنراوە. لە پاش نەشتەرگەرییەکە نەخۆشەکە زۆر ئاسایی دەرکەوتووە، بەڵام توانای فێربوونی ڕووداوەکانی لەدەست داوە. پزیشک و دەروونناسەکان نەخۆشەکە دەکەنە ژێر چاودێرییەوە و لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکەن.

نەخۆشەکە هەموو ڕۆژێک هەمان ڕۆژنامە دەخوێنێتەوە، هەموو جارێکیش هەروەک ئەوەی یەکەم جاری بێت بیخوێنێتەوە جۆشوخرۆش دایدەگرێت.

نەیدەتوانی بیری ئەو کەسەی بێتەوە کە ڕۆژانە پشکنینی بۆ دەکرد، بەو هۆیەوە پزیشکەکان ناچاردەبوون هەموو جارێك خۆیان بناسێنن.

جارێك ماڵەکەیان دەگوازنەوە بۆ شوێنێکی دیکە، ئیدی نەخۆشەکە نەیتوانیوە ماڵە نوێیەکەیان بدۆزێتەوە.

بە گوێرەی نووسراوێك کە لە گۆڤاری "Science"دا بڵاوکراوەتەوە، ئەو منداڵانەی هەر لە منداڵییەوە بەشی هیپۆکامپەسیان نییە وەك منداڵانی ئاسایی دەچنە خوێندنگە و فێردەبن. لەگەڵ ئەمەدا هەندێ جار کاتێك لە خوێندنگەوە دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ ڕێیان لێتێکدەچێت... ئەم منداڵانە دەتوانن فێری سیستمی پەیوەندی و زمان ببن. هەروەك زانراوە ناوەندی زمان لە بەشی دەرەوەی مێشکدایە.

لە لەندەن دەرکەوتووە ئەو شۆفێرانەی تەکسییان پێیە، بەشی هیپۆکامپەسیان گەورەترە. لێرەدا دوو ئەگەر دێت بە بیردا:

١. بەشی هیپۆکامپەس لە هەندێك کەسدا گەورەتر دەبێت. وەك چۆن باڵا و قۆڵی هەندێك کەس لە هی هەندێك کەس درێژتر دەبێت، هەروەك چۆن باڵابەرزەکان لە یاری تۆپی سەبەتەدا سەرکەوتووتر دەبن، ئەوانەشی بەشی هیپۆکامپەسیان گەورەترە باشتر فێری ناوی شوێنەکان دەبن.

٢. هەروەك گەورەبوونی هەندێ ماسوولکە بە هۆی وەرزشەوە، بە هەمان شێوەش بەشی هیپۆکامپەسی ئەو مێشکانەی بەردەوام فێردەبن گەورە دەبێت.

ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر هیپۆکامپەس ئەنجامدراون

کۆمەڵێك لێکۆڵینەوە کە لە ساڵی ١٩٩٧دا لەسەر مشك ئەنجامدران دەریان خست کە دەمارەخانەی نوێ لەسەر هیپۆکامپەس دروست دەبێت. ئەگەر مێشك ڕووبەڕووی زانیارییەك یاخود ژینگەیەکی نوێی سەرنجڕاکێش ببێتەوە ئەوا خانەی نوێ دروست دەبن.

لە ساڵی ١٩٩٨دا ئاشکرابوو کە لە (بەشی هیپۆکامپەسی) مێشکی کەسێکی پێگەیشتووشدا دەمارەخانە دروستدەبێت.

لە ساڵی ١٩٩٩دا سەلمێندرا کە ئەم دەمارەخانە نوێیانە کاریگەرییان لەسەر فێربوون هەیە.

لە ساڵی ٢٠٠٠دا لێکۆڵینەوە لەسەر باڵندەیەکی دەنگخۆش کرا، بەشی خوێندن (چریکاندن)ی مێشکی ئەم باڵندەیە تێکچووبوو. بە تێپەڕبوونی کات دەمارەخانەکانی بەشی خوێندنی سەرلەنوێ دروستبوونەوە و سەرلەنوێ ڕێکخرانەوە.

لە ساڵی ٢٠٠١دا لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر مشك ئەنجامدران دەرکەوت تا ئەو ساتەی لە بەشی هیپۆکامپەسدا دەمارەخانەی نوێ دروستببێت دەکرێت قۆناغی فێربوون هەروەك پێشووتر بەردەوام بێت.

هەر لە ساڵی ٢٠٠١دا سەلمێندرا کە لە بەشی تووێکڵی مێشکدا دەمارەخانەی نوێ دروست نابێت.[١]

ئەم لێکۆڵینەوانە دەریانخست کە هیپۆکامپەس بە شێوەیەکی پەیوەندار بە ئەزموونەکانەوە گەشەدەکات و فێربوونێکی باشتر دەستەبەر دەکات. ئەگەر

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان، پ. مانفرێد سپیتزەر (lernen gehirnforschung und die schule des lebens)

هەیە شۆفێرێك كە لە لەندەن یان ئەستەنبوڵ تەكسی بگێڕێت بەشی هیپۆكامپەسی بەشێوەیەكی پەیوەندیدار بە پیشەكەیەوە گەشەبسەنێت و گەورە ببێت.

سەرئەنجام فێربوونی زانیاریی نوێ ئەركێكی گرنگی بەشی هیپۆكامپەسە لە مێشكدا. كاتێك فێری زانیاریی نوێ دەبین دەتوانین ببینین كە دەمارەخانەكانی بەشی هیپۆكامپەس چالاك بوونەتەوە.

ئەو لێكۆڵینەوانەی لەسەر ئاژەڵان ئەنجامدراون، دەریانخستووە كە دەمارەخانەكان تەنها كاتێك فێری شوێنێكی دیاریكراو دەبن، چالاك دەبن. بە دەمارەخانەكانی ئەم بەشە دەوترێت (دەمارەخانەكانی شوێن).

هیپۆكامپەس بەخێرایی فێری زانیاریی نوێ و گرنگ دەبێت. ئەگەر زانیارییەكە كەموكوڕییەكی هەبێت توانای ئەوەی هەیە خۆی بیری لێبكاتەوە و زانیارییەكە تەواوبكات.[1]

ئەو كەسەی دەیەوێت مێشكی پەرەپێبدات پێویستە گرنگی بە فێربوون بدات. مێشك دەتوانێت بێكۆتا فێری زانیاری ببێت. فێربوونی زانیاریی نوێ گەشە بە مێشك دەدات. دەتوانرێت هەر ئەو سیستمی فێربوونەی كە هەتانە باشتر و بەرهەمدارتر بەكاربهێنن. نەخوێندنەوە و فێرنەبوون بەرهەمداریی یادگار و مێشك كەمدەكاتەوە، دەیانكاتە بارێكی سڕبوو و بێسوودەوە. گرنگترین ئەندامی مرۆڤ مێشكیەتی. پێویستە بەردەوام بگەڕێت و لێكۆڵینەوە بكات تا بتوانێت مێشكی باشتر بەكاربهێنێت.

بەكارهێنانی مێشك بە شێوەیەكی بەرهەمدار، ئاستی سەركەوتنی مرۆڤ بەرزدەكاتەوە؛ سەركەوتنیش مرۆڤەكان بەرەو دڵخۆشی دەبات...

کەمی ژمارەی داهێنانامەکانمان لە چاو وڵاتە پێشکەوتووەکاندا دەرخەری ئەوەن کە مێشکمان زۆر بەرهەمدرانە بەکارناهێنین. ئەگەر حەزدەکەن با چاوێک بە وردەکارییەکان بابەتی داهێنان نامەدا، کە ئاماژەیەکی باشی بەکارهێنانی مێشکە، بخشێنین:

ژمارەی داهێنان نامە خۆماڵییەکان لە تورکیا ٤٤ دانەیە، لە ئەمریکا ١٢٢ هەزارە.

لە نێوان ساڵانی (١٩٩٣-٢٠٠٣) دا تورکیادا ١٢٠٢٥ داهێنان نامەی وەرگرتووە.

لەم ژمارەیە ١١٥٤٥ یان هی بیانییەکان بوون.

تەنها ٤٨٠ دانەیان هی تورکەکان خۆیان بوون.

ئەگەر بەسەر ساڵەکاندا دابەشیان بکەن هەر ساڵێك ٤٤ داهێنان نامەی بەردەکەوێت. واتە تەنها ٤%ی خۆماڵی بوون.

هەمان ژمارەی ئەو داهێنان نامانەی لە ١١ ساڵدا لە تورکیا ئامادەکراون، لە ژاپۆن لە ماوەی ١٥ ڕۆژ و لە ئەمریکاش لە ماوەی ٢٠ ڕۆژدا ئامادە دەکرێن.

لە ڕووی داهێنان نامەوە وڵاتی تورکیا لە پاش هەریەك لە وڵاتەکانی کازاخستان، ڕۆمانیا، ئێران، ئۆزباکستان، ئێرلەندا، هەنگاریا، بولگاریا و مەقدۆنیاوە دێت.[1]

نەبوونی کاریگەری ملیار و نیوێك موسوڵمان بەسەر ئاستی بەرهەمهێنانی دنیاوە هێندەی ئەڵمانیایەکی ٨٠ ملیۆن کەسی بەتەواوی پەیوەندی بە بەکارنەهێنانی مێشکەوەیە.

ئەو کەسەی دەیەوێت ژیانێکی پڕ خەم و پەژارەی نەبێت و بیر و بۆچوونەکانی گەشەپێبدات و بڵند بێت ئەوا ناچارە باشتر مێشکی بخاتە گەڕ و بەتەواوی تواناکانیەوە بەکاریبهێنێت. بە پێچەوانەوە سکاڵا و گازەندە دەربڕین و بە نەفرینکردنی دوژمن هەر وەك خۆی بەردەوام دەبێت...

ئەمەش لە کاتێکدا کە قورئان بە فەرموودەی: " ئێوەن کە لە خەڵکی تر بەرزترن ئەگەر ئیمانتان بە خوداو بە پێغەمبەر ببێ و دڵنیا بن کەوا سەرکەوتن لە خوداوەیە." (ال عمران: ١٣٩)، موسوڵمانان بانگهێشت دەکات بۆ ئەوەی ببنە (کەسانی بڵند).

ڕێی بڵند بوونیش، بەکارهێنانی مێشکە بە باشترین و بەرهەمدارترین شێوە.

گەورەبوونی هیپۆکامپەس لە باڵندەکاندا و قۆناغی هەستیاری

چەشنێك لەو باڵندانەی لە زەلکاو و قامیشەڵانەکاندا دەژین خواردەمەنییەکانی وەك گوێز، کە لە زستانیشدا بخورێت، لە ١٠ هەزار جێگەی جیاوازدا دەشارنەوە. ئیدی زستان ئەو خواردنانەی شاردوویانەتەوە دەدۆزنەوە و دەریاندەهێنن و دەیانخۆن. بەشی هیپۆکامپەسی مێشکی ئەم باڵندانە لە چاو باڵندەکانی دیکەدا زۆر گەورەترە. لەبەر ئەوەی ئەم باڵندانە پێویستییان بە یادگارێکی گەورەترە بۆ ئەوەی شوێنی خواردنەکانیان بێتەوە یاد. ئەوەی جێی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە لە سەرەتادا بەشی هیپۆکامپەسی مێشکی ئەم باڵندانەش وەك هی باڵندەکانی دیکە بچووکە. لەکاتی گەشەکردنیاندا کاتێك خواردنەکان دەشارنەوە و شوێنی خواردنەکان لە یادگاریاندا تۆماردەکەن ئەم بەشە بە شێوەیەکی خێرا گەورە دەبێت.

لێکۆڵینەوەکان پیشانی دەدەن کە لە نێوان سییەم بۆ پەنجایەم ڕۆژی تەمەنیاندا، کاتێك کە باڵندەکان خەریکی خۆراك شاردنەوەیانن، مێشکیان بەڕێژەیەك گەورە دەبێت وەك بڵێیت دەتەقێتەوە.

دووبارە لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە پەیوەندییەك هەیە لە نێوان شاردنەوەی خۆراکەکان و لەبەرکردنی شوێنەکانیان لەگەڵ گەورەبوونی بەشی هیپۆکامپەس. ئەگەر لە دوای سییەم ڕۆژەوە کاکڵەی گوێز و فستق بدرێت بەم باڵندانە چەندی دەتوانن دەیانخۆن. بەڵام ناتوانن ئەمانە بنێژن و بیانشارنەوە. بەم هۆیەوەیەوە بەشی هیپۆکامپەسی مێشکی باڵندەکان گەورە نابێت. شاردنەوەی خۆراکەکان و لەبەرکردنی شوێنەکانیان سەر بۆ گەورەبوونی هیپۆکامپەس دەکێشێت. ئەگەر لە دوای پەنجا ڕۆژیشەوە دووبارە بە توێکڵەوە گوێز و خۆراك بدرێت بە باڵندەکان هیپۆکامپەسیان هەر گەورە نابێت. مێشك قۆناغێکی دیاریکراوی گەشەسەندنی هەیە. ئەو پەرەسەندنانەی لە قۆناغی گەشەسەندنی مێشکدا لە هیپۆکامپەسدا ڕوودەدات، کاتێك ئەم قۆناغە تێدەپەڕێت ڕوونادات. بە زمانی گەشەسەندنی زیندەوەرزانیش بەم ماوەیە دەوترێت: (قۆناغی هەستیار). هەموو شتێك لە کات و ساتی خۆیدا گەشەدەکات.[1]

قۆناغی هەستیار لە منداڵدا

قۆناغی هەستیار لە منداڵیشدا هەیە، بەستنی پەیوەندی دەماریی لە نێوان چاوەکان و بەشی بینین لە مێشکدا لە پێنجساڵی سەرەتادا دێتە دی. ئەو منداڵانەی هەر لە لەدایکبوونەوە باش نابینن، پەیوەندی نێوان چاو و بەشی

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان، پ. مانفرێد سپیتزەر (lernen (gehirnforschung und die schule des lebens

پەیوەندیداری مێشکیان باش نییە. منداڵەکە هەلی ئەوەی هەیە کە لە پێنج ساڵی سەرەتادا ئەم ناتەواوییە چاکبکاتەوە. چاوە تەندروستەکە ڕێگر دەبێت لەوەی چاوەکەی دیکە پەیوەندییەکانی لەگەڵ مێشکدا پتەو بکات. ئەگەر چاوێك توانای بینینی ٨٠% بێت فەرامۆشبکرێت ئەوا توانای تا ئاستی نەبینین دادەبەزێت.

منداڵ هەر لە ساواییەوە دەنگی دایکی دەناسێتەوە، منداڵ لە نێوان چوار بۆ شەش مانگیدا دەنگی دایکی لە دەنگی کەسانی دیکە جیادەکاتەوە، بە تێپەڕبوونی کاتیش منداڵەکە خێراتر لە زمانی دایکیی تێدەگات، لە دوای دە بۆ دوانزە مانگییەوە منداڵ دەتوانێت زمانی دایکیی لە زمانەکانی دیکەدا جیابکاتەوە.

بەشی ڕاستی مێشك لە ناسینی دەموچاوەکاندا شارەزا دەبێت. وێنەی دەموچاو دەگرێت و دیارترین تایبەتمەندییەکانی تۆماردەکات. هەر لە مانگەکانی سەرەتاوە درك بە جیاوازییەکانی نێوان دەموچاوەکان دەکات و بە تێپەڕبوونی کاتیش لەم بابەتەدا دەبێتە پسپۆڕ. هەر لە یەکەم ساڵی تەمەنییەوە هەست بە تایبەتمەندییە دیارەکانی مرۆڤەکان دەکات. پەنجەرەی ناسینی دەموچاوەکان لەگەڵ چوونە تەمەنەوە بچووك دەبێتەوە.

هەر لە منداڵییەوە پەنجەرەی زمان لە مێشکدا دەکرێتەوە. لە پاش چوار ساڵییەوە منداڵ دەتوانێت فێری زمانێکی دیکە ببێت. زمانەکان وەرناگیرێتە سەر یەکتری بەڵکوو فێریان دەبێت. چەندێك زووتر دەستبکرێت بە فێربوونی زمان هێندە باشتر فێردەبێن. فێربوونی زمانێکی بیانی هاوکاری فێربوونی زمانی دایك دەبێت، چونکە مێشك بە بەراوردکردنیان لەگەڵ یەکتری فێری زمانەکان دەبێت. بەراوردکردن فێربوون ئاسان دەکات.

زمانێك كە بە منداڵی فێری دەبین ئەگەر دواتر بەكارینەهێنین لەبیرمان دەچێتەوە. مێشك تەواوی ئەم زانیارییانە ناسڕێتەوە و فڕێیان نادات. ئەگەر كەسێك دوای ئەوەی گەورەبوو بچێتە شوێنێك بەو زمانە قسە بكەن كە بە منداڵی فێریبووە و گوێی لەو زمانە بێت، ئەو بەشەی مێشكی كە پەیوەندیدارە بەو زمانە لەبیرچووەوە بەشێوەیەكی خێرا چالاكدەبێتەوە. بە شێوەیەكی خێرا دووبارە فێری زمانە لەبیرچووەكە دەبێتەوە بێ ئەوەی هەڵەی دەربڕینی بۆ بێتە پێش.

بابەتی فێربوونی زمان لە بەشی حەڤدەیەمدا بە فراوانی باسی لێوەكراوە، لەو بەشە بڕوانن.

سەرئەنجام:

١. هیپۆكامپەس (دەفتەری تێبینی)ی مێشكە. زانیارییەكان بەشێوەیەكی كاتی لێرەدا تۆماردەكرێن، ئیتر دوای ماوەیەكی كەم یان دەنێردرێن بۆ توێكڵی مێشك یاخود دەسڕێنەوە.

٢. زانیارییە گرنگەكان دەنێردرێن بۆ توێكڵی مێشك. لەبەر ئەمە پێویستە كاتێك شتێك باس دەكەن هێڵ بەژێر زانیارییە گرنگەكاندا بهێنن و بۆ ئەوەی لە یادگاریشدا بمێنێتەوە دووبارەیان بكەنەوە.

٣. پێویستە زانیارییە بنەڕەتییەكان و بەها بنچینەییەكان لە قۆناغە هەستیارەكاندا وەربگیردرێن. پێویستە لەم قۆناغەدا فێری زمانی دایك و زمانی بیانیش ببین. زۆر گرنگە منداڵ بچێتە قوتابخانە و لەو قۆناغەشدا زانیاری و بەها ڕەوشتییە بنچینەییەكان وەربگرێت. ئەگەر بە پێچەوانەوە بوو لە قۆناغەكانی دواتردا ئەم كەلێنە پڕنابێتەوە.

مێشك لە پرتەقاڵ دەچێت

"ئەگەر بمانەوێت مێشك بە شتێك بچوێنین و لەگەڵ میوەیەكدا بەراوردی بكەین، ئەوا دەتوانین بە پرتەقاڵی بچوێنین نەك سێو. پرتەقاڵ پارچە پارچەیە، بەڵام ئەم پارچانە پێكەوە لكاون. بەڵام پارچەكانی مێشك پێكەوە نەلكاون، لە نێوانیاندا ڕێڕەوی ئاویی هەیە. مێشك خۆی لەخۆیدا وەك چەشنێك ژێردەریاگەڕە. ئەو دەمارانەشی دەچنە ناوی ماسییەكانن... بەمە دەڵێن چەشنێك (ئاوی). پێكهاتەی ئەم دەمارانە لە دەمارەكانی دیكە ناچێت، كارەكانیشیان هەر لەوانی دیكە جیاوازە؛ ئەندامێكی تەواو جیاوازە.

بۆ نموونە؛ پێكهاتەی دڵ و گورچیلە و جگەر سەرتاپایان چونیەكە. بەڵام لە مێشكدا لانی كەم ٢٠٠ شوێنی جیاواز هەیە. لە نێوانیاندا چەندین پەیوەندی دەبەسترێت. تەنانەت ئەگەر بڵێین ترلیۆنیش هەر هەڵەیە. ئەندامێكی زۆر ناوازەیە... هەم فرە شێوەیە، هەم جیاوازە، هەم فرەچالاكییە...

با نموونەیەك بهێنمەوە: با بیر لە چوونی خوێن بۆ دڵ بكەینەوە. كاتێك دەپەشۆكێن دڵتان خێراتر لێدەدات. لەم كاتەدا خوێنی زیاتر بۆ دڵتان دەچێت، بەڵام ئەم خوێنە بە یەكسانی بە تەواوی دڵدا بڵاودەبێتەوە. ئەم بارە لە مێشكدا بەو جۆرە نییە. بۆ نموونە؛ عاشق دەبن... دڵتان خێرا لێدەدات، ئیدی لەكاتێكدا كە خوێن بەیەكسانی بە دڵتاندا بڵاودەبێتەوە لە مێشكدا خوێنی زیاتر بۆ بەشێكی دەچێت. دواتر لەناكاو خوێنەكە ڕوودەكاتە بەشێكی دیكەی. پێكهاتەیەكی ئاڵۆز و ناوەزەیە هەروەك بەیەكداچوون و جوودابوونەوەی هەورەكان."[1]

---

(١) كتێبی (مێشك و ڕۆح)ی نەشتەرگەری بەناوبانگی جیهانی مێشك، پرۆفیسۆر گازی یاشارگیل، لا٨٥

16

بەشی شانزەیەم

"پێویستە سەرەتا زانیاریی ڕاست فێری منداڵ بکەن، منداڵێك فێری زانیاریی هەڵە بووبێت بە زەحمەت ئەم هەڵەیە ڕاستدەکاتەوە."

علی ئەرکان کەڤاکلی

مێشك سەرەتا فێری یاساکان دەبێت

مرۆڤ دەتوانێت زۆر شت بکات، بەڵام شتی کەم دەکات. مێشکمان بە تەواوی توانایەوە بەکارناهێنین.

پێکبەندی نێوان دەمارەخانەکان کە ئەرکی فێربوون دەبەن بەڕێوە بە هێواشی فێردەبن، سەرەتا فێری یاساکان دەبن، زۆر بە گران ئەو زانیارییانەی فێریان دەبن دەگۆڕدرێن.

بۆ نموونە؛ زانیارییەکی گشتی دەربارەی سێو لە مێشکماندا هەیە. چەند سێومان بینیوە و لە کوێ ڕووبەڕووی چەند جۆر سێو بووینەتەوە لە یادگارماندا تۆمار ناکرێت. ئەمە بە پێویست نازانێت... بەگشتی سێو میوەیەکی جوانە، چەند جۆرێکی هەیە، بە تازەیی دەخورێت، زستانانیش لە عەمباردا

هەڵدەگیرێت و بەدرێژایی زستان لێیدەخورێت و ئاوی میوەشی لێدروستدەکرێت.

کام جۆرەی سێو لە کوێ پێدەگات؟ لە کوێ چ چەشنێکی سێومان بینیوە و لەکوێ چ جۆرێکی سێومان خواردووە؟... یادگار تۆمارکردنی ئەم زانیاریانە بە پێویست نازانێت. تەنها تۆمارکردنی زانیارییە گشتییەکان بە بەس دەبینێت.

لە فێربووندا لە پاش یاساکانەوە فێربوونی نموونەکان گرنگە، بەتایبەتی لە فێرکردنی زماندا شیکردنەوەی چۆنێتی بەکارهێنانی ئەو وشانەی فێریاندەبین بە نموونە زۆر گرنگە. نموونەی ڕاست و جوان فێربوون ئاسان دەکات، لەبەرکردنی ڕستەی جوان و واتادار سوودی زۆرە.

ئەگەر منداڵ فێری نموونگەلێکی زۆر ببێت ئەوکات بۆخۆی دەتوانێت یاساکانیان لێوە دەربهێنێت...

مێشك بە ڕاهێنان پتەو دەبێت.

بۆ نموونە؛ ئەم ڕاهێنانە بکەن:

قەڵەم و کاغەزێك بێنن و دەستبکەن بە نووسینی ئەم ژمارانە بەڕیز:

١١٢٢٣٣٤٥٥٤٣٢ - ١١٢٢٣٣٤٥٥٤٣٢ - ١١٢٢٣٣٤٥٥٤٣٢...

سەرەتا دووجار دەنووسن ١، دواتر یەکجار ٢، ئینجا دووجار ٣، یەکجار ٤، دووجار ٥، دواتر ٤، ٣، پاشان ٢. بەردەوام بن لە دووبارە نووسینەوەی هەمان ئەو ژمارانە بەهەمان سیستەم. سەرەتا ئەم ڕیزبەندییە ئاڵۆزەتان بەلاوە نامۆیە. بەڵام ئەگەر پێنج بۆ دە جار بەهەمان سیستەم بنووسن لەگەڵ سیستەمەکەدا ڕادێن و فێری دەبن. مێشك درك بەو سیستەمە

پەیوەندیدارە بە ژمارەی نووسینی ژمارەکانەوە دەکات و بەئاسانی بەردەوام دەبێت لە نووسین.

ئەگەر شێوازی نووسینی ژمارەکان بگۆڕن ئەوکات لە فێربوونی سیستەمە نوێیەکەدا کەمێك بارگرانیتان بۆ دێتە پێش.

دەتوانین ئەم یاسایە لەم تاقیکردنەوەیەوە بەدەستبهێنین: "پێویستە سەرەتا زانیاریی ڕاست فێری منداڵ بکرێت، منداڵێك کە فێری زانیاریی هەڵە بوویێت دواتر بە زەحمەت ئەو هەڵەیە ڕاستدەکاتەوە."

پێدانی ئەرك و ڕاهێنان بەر لەوەی بابەتەکان شیبکرێنەوە کارێکی هەڵەیە. ئەگەر منداڵەکە خۆی لە ماڵەوە بابەتەکەی خوێندەوە و بەهەڵە لێی تێگەیشت دواتر ڕاستکردنەوەی سەخت دەبێت. لەبەر ئەمە پێویستە لەپاش شیکردنەوەی بابەتەکان ڕاهێنانی پەیوەست بە بابەتەکەیان پێبدەن.

پێویستە ئەو ئەرکانەی بەر لە ڕوونکردنەوەی وانەکە بە خوێندکار دەدرێن لە شێوەی لێکۆڵینەوەدا بن و منداڵەکە بەرەو سەرچاوەیەك ئاڕاستە بکرێت. دەبێت ئەرکێکیان پێبدرێت کە تەنها بۆ ئامادەکاری وانەکە بێت. بۆ نموونە؛ دەکرێت لە وانەی زمان و ئەدەبیاتدا منداڵەکە لە فەرهەنگدا بەدوای واتای وشە و دەستەواژەکاندا بگەڕێت، بەڵام نابێت ئەو پرسیارانەیان بدرێت بەسەردا کە دەبێت لە دوای خوێندنی باسەکان وەڵام بدرێنەوە.

دەکرێت پێیان ڕاسپێرن تا دەربارەی نووسەرەکان زانیاری کۆبکەنەوە، بەم جۆرە منداڵەکە فێردەبێت سوود لە زانیارنامە وەربگرێت.

لە دوای شیکردنەوەی بابەتەکان دەتوانن چەند ئەرکێکیان پێبدەن تا باسە گرنگەکان دووبارە بکەنەوە. بەتایبەتی پێویستە ئەو ڕاهێنانەیان پێبدرێت کە یاساکان لە یادگاردا دەچەسپێنن.

ڕاهێنان کردن مرۆڤ شارەزا دەکات، بۆ ئەوەی لە شتێکدا شارەزا بین پێویستە ئەو زانیارییانەی فێریان دەبین دووبارەیان بکەینەوە.

بۆ ئەوەی فێری ژەندنی نەی بیت پێویستە بەلانی کەمەوە ١٠ هەزار کاتژمێر نەی بژەنیت.

دەرکەوتووە کە شێوازی کارکردنی کۆمەڵ لە پیشەسازیدا لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بەرهەمداری زیاتر دەکات. زانیارییەك کە مێشك فێری دەبێت، دەستەکان بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ ئەنجامدانیدا ڕادێن و لە کردنیدا شارەزا دەبن. ئەگەر یەك دوو ملیۆن جار هەمان جووڵە دووبارە بکرێتەوە ئەوا بەرهەمداریی بۆ بەرزترین ئاست هەڵدەکشێت.

بە هەمان شێوەش خوێندکارێك کاتێك یەك دوو نموونە شیکار دەکات و وا هەست دەکات فێری بابەتەکە بووە و ئیدی پێویستی بە هەوڵی زیاتر نییە بەهەڵەدا چووە. ئەو خوێندکارەی لەو زیاتر نموونە شیکار دەکات، لەبەر ئەوەی لەگەڵ شیکاری نموونەکاندا ڕادێت لەو خێراتر وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە. لەبەر ئەوەی تاقیکردنەوە نیشتیمانییەکان پێشبڕکێین لەگەڵ کاتدا، ئەو خوێنکارانەی نموونەی زیاتریان شیکردووەتەوە لەوانەی نموونەی کەمتریان شیکردووەتەوە باشتر دەبن.

ڕاهێنان مرۆڤ شارەزا دەکات و زانیارییەکانیش لە یادگاردا دەچەسپێنێت.

تۆمارکردنی زانیاری لە مێشکدا و خانە پسپۆڕەکان

دەزانین کە خانەکان لە بوارێکی دیاریکراودا پسپۆڕی دەگرن. بۆ نموونە؛ خڕۆکە سپییەکانی خوێنمان ئەو میکرۆبانەی دەچنە لەشەوە دەیانناسنەوە و لەگەڵیاندا شەڕدەکەن. خڕۆکە سوورەکانیش خۆراك دەگوازنەوە بۆ خانەکان و پاشەڕۆی خانەکانیش دەبەن بۆ ڕیخۆڵەکان.

بەهەمان شێوە دەمارەخانەکـان بەشـێوەیەك دروسـتکراون کە پسـپۆڕن لە تۆمـارکردنی زانیـاری و پاراسـتنی لە مێشـکدا. پەروەردگـار پەروەردەیەکـی تایبەتی دەمارەخانەکانی کـردووە و، فێـری تۆمـارکردن و پاراسـتنی زانیـاری کردوون. تۆمارکردنی زانیاری و پاراستنی و بەکارهێنـانەوەی لە هەرکاتێکـدا کە ویسـترا و بنیاتنـانی بیـرۆکە لەسـەر ئەو شـتانەی فێریـان دەبێـت و خەیاڵکردنەوە لەو شتانەی فێریان دەبێت و تەنـانەت خەون پێـوە بینینیشـیان لەلایەن دەمارەخـانەیەکەوە کە لە مـاددە خاوەکـانی کاربۆهیـدرات و ئـاو و پرۆتین پێکدێت ڕووداوگەلێکی دەرئاسا و مـوعجیزەن. مێشـك بەرهەمێکـی ناوازەی هونەری پەروەردگارە.

لە مێشکدا تایبەتمەندییەکانی پەیوەست بە شـتەکان و جیهـانی دەرەوە لە شێوەی "چالاکی دەماریی"دا تۆماردەکرێن. تۆمارکردنی زانیاری لە مێشـکدا یەك ڕەهەنـدی نییە. بە پـێچەوانەوە زانیـاری لەسـەر تـۆڕە چـین چینەکـان تۆماردەکرێـت. بـا وای دابنـێین زانیـارییەك لە دەمارەخانەیەکـدا تۆمـارکرا... مردنـــی ئەو دەمارەخـــانەیە نـــابێتە هـــۆی لەدەســـتدانی زانیـــارییەکە. دەمارەخانەکانی دیکە بە باشترین شێوە ئەرکەکانی ئەویش جێبەجێدەکەن.

زانیـاری لە شـێوەی وریـاکەرەوەدا بە مێشـك دەگـات. دەمارەخانەکـان وریاکەرەوەکـان پۆلێنـدەکەن و وریـاکەرەوە گرنگەکـان لە بێبایەخەکـان جیـادەکەنەوە. زانیـاریی بە پێـی ئاسـتی گرنگیـی نیشـانەدەکرێت. ئیـدی لێکـدانەوە و شـیکارییەکانی دەستنیشـانکردنی بایەخـدار و بێبـایەخ بەڕێـوەدەچن. لێـرەدا بەبـایەخی یـان بێبـایەخی زانیـارییەك پەیوەسـتە بە تێگەیشتنی خاوەنی مێشکەکەوە، خاوەن مێشکەکە چۆن لێکیبـداتەوە و پێـی قایل بێت بەو جۆرە تۆماردەکرێت.

لەبەر ئەمە مامۆستا و پەروەرشیارەکان کاتێك زانیارییەك فێری خوێندکاران دەکەن پێویستە پێیان بڵێن کە زانیارییەکە گرنگە و ئاستی گرنگیی زانیارییەکەیان بۆ باس بکەن. ئەگەر منداڵەکە بە "بێبایەخ" لە زانیارییەکی گرنگ تێبگات ئەوا دەمارەخانەکان وەك "بێبایەخ" تۆماری دەکەن. ئەم زانیارییانەش بە شێوەیەکی کاتی لە یادگاردا تۆماردەکرێن پاش ماوەیەکی کەم دەسڕێنەوە.

ئەو زانیارییانەی بە "بایەخدار" هەژماردەکرێن، لە ناوچەوانەپلدا تۆماردەکرێن و لە تووێکڵی مێشکدا هەڵدەگیرێن. مێشك نیشانە و تایبەتمەندییە گرنگەکان دەستنیشان دەکات؛ تەنها یەك تایبەتمەندی شتە ناسراوەکە تۆمارناکات، بەڵکوو تایبەتمەندییە گشتییەکانی کە لە ڕێی ورياکەرەوەکانەوە پێی دەگات بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا تۆماردەکات.

مێشکی مرۆڤ زانیاری پۆلێندەکات و ڕێکیدەخات و بەو جۆرە فێری دەبێت، هەروا بە هەڕەمەکی شت تۆمارناکات.

تاقیکردنەوەیەك کە لەسەر مەیموونەکان ئەنجامدراوە دەریخستووە کە ناوچەوانەپلی مەیموون فێری یاسا دەرهەستی و واتاییەکان دەبێت. ئەم بەشە یاساکان تۆمار دەکات، نەك وریاکەرەوەیەك کە تایبەتمەندییەکی دیاریکراو دەستنیشان بکات.

تۆمارکردنی زانیاری لە مێشکدا پەیوەستە بە چەند یاسایەکی زۆر دیاریکراوەوە. لە ناوچەوانەپل و پلەکانی لا تەنیشتەکاندا هاوپۆلەکان و یاساکانی دنیای دەرەوە بە شێوە ڕاستەقینەکەیان بەرجەستە دەکرێن.

بەکارهێنان و کارەکانی مێشك زۆر ورد و زۆر چالاکن. مێشك وەك ئامێرێکی سەرسوڕهێنەر دروستکراوە، لەلایەن پەروەردگارمانەوە بە شێوەیەکی ناوازە خراوەتە کار...

فێربوون؛ بەهێزبوونی پێکبەندی نێوان دەمارەخانەکانە کە پەیوەندی نێوان دەمارەخانەکان پێکدەهێنێت. ئەو پێکبەندانەی لە نێوان دەمارەخانەکاندا دروستدەبن فێربوون دەهێننە دی.

تایبەتمەندی و دەرکەوتە و چۆنێتییەکان لە شێوەی (چالاکی دەماری)دا لە مێشکدا بەرجەستە دەکرێن. دەمارەخانەکان جیهانی دەرەوە لەسەر شێوەی وشە و دەستەواژە پۆلێن ناکات و بەو جۆرە تۆماری ناکات. لە مێشکدا بەشێکی وەها بوونی نییە. ناوچەوانەپل شارەزایی لەو تایبەتمەندییانەدا بەدەستهێناوە کە ڕێکخراو نین. مێشک بەشێوەی (تۆڕی چین چینی دەماری) کاردەکات. ئەو دەمارەخانانەی لە بابەتێکی دیاریکراودا شارەزاییان بەدەستهێناوە لە چالاکییەکی زۆر ئاسایدان.

هۆکارە کاریگەرەکان لە فێربووندا

مێشک لە تۆڕی چین چینی دەماری پێکهاتووە، فێربوون لە ڕێی سیستمی دەماری چین چینەوە دەبێت نەک سیستمێکی دەماری تاك ڕەهەندی.

بەشەکانی پلی لاجانگی مێشك لە بابەتەکانی لێکدانەوەی جیهانی دەرەوەدا شارەزاییان وەرگرتووە.

ناوچەوانەپلیش لە هەڵسوکەوتەکاندا شارەزایە، لە ناوچەوانەپلدا ڕێکخراویی زۆر گرنگە. لە پاڵ ئەزموونە کەسییەکاندا هەندێ پێکهاتنی دیاریکراو و هەندێ ئەنجامی پەیوەست بە پرنسیپی چالاکییەکانی توێکڵی مێشکیشەوە لە ئەرکەکانی ناوچەوانەپلن.

مێشك کاتێك زانیارییەك تۆماردەکات ڕێڕەوێکی لەم جۆرە دەگرێتە بەر:

١. زانیارییە گرنگەکان لە یادگاری دوور مەودادا تۆمار دەکات و کاریان لەسەر دەکات، بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ئەم جۆرە زانیارییانە دەپارێزێت.

٢. ئاسانتر فێری یاساکان دەبێت، ناوچەوانەپڵ یاسا دەرهەستییەکان تۆماردەکات.

٣. ئەو ڕووداو و زانیارییانەی بە جووڵەوە پێشکەشی دەکرێت باشتر فێریان دەبێت.

٤. تایبەتمەندی و دەرکەوتە و چۆنێتییەکان لە شێوەی (چالاکی دەماری)دا لە مێشکدا بەرجەستە دەکرێن. باش دەرکەوتنی تایبەتمەندییەکان فێربوون ئاسانتر دەکات.

ئەو زانیارییانەی دەگەن بە مێشك لەسەر شێوازی وشە و دەستەواژە تۆمارناکرێن. زانیارییەکان لە شێوەی (ورياکەرەوەی کارەبایی)دا دەچنە مێشکەوە و لە نێوان دەمارەخانەکاندا پێکبەندی دەماری دروستدەبێت و لە سایەی ئەم پێکبەندانەوە زانیارییەکان دەپارێزرێن. دووبارە گۆڕینەوەی ئەم پێکبەندانە بۆ وشە و دەستەواژە لەهەر کاتێکدا خوازرا دیاردەیەکی یەکجار سەرسوڕهێنەرە. بارکردنی ئەو واتایانەی ئاوێتەی وشە و دەستەواژەکانن بۆ سەر تۆڕە دەمارییەکانیش موعجیزەیەکە بۆخۆی... لە ڕاستیدا مێشك بەتەواوی ئەندامێکی دەرئاسایە. گۆڕینەوەی ئەو زانیارییانەی لە تۆڕە دەمارییەکاندا تۆمارکراون بۆ وشە و دەستەواژە، گۆڕینی پێکبەندە دەمارییەکان بۆ گفتوگۆیەکی ڕوون، بیرکردنەوەی خۆراکەکانی وەك کاربۆهیدرات و شەکر و پرۆتین لە مێشکدا، قسەکردنیان و گۆڕینیان بۆ میکانیزمی پێکهێنانی زانیاری بەتەواوی جێی دەست و هونەری پەروەردگاری زانا و بەدەسەڵاتن.

کۆمپیوتەر کە هاوشێوەی مێشك دروستکراوە، ئەگەر یەکێك نەبێت کاری پێبکات ئیش ناکات. هەر نەبێت ١٥ ساڵ دەبێت کۆمپیوتەر بەکاردەهێنم، بەڵام هێشتا ئەم ئامێرەی بەردەستم بەتەواوی ناناسم و لانی کەم مانگی جارێك دەیبەم بۆ لای وەستا...

ئەمەش لەکاتێکدا کە تەنانەت منداڵێکی یەك دوو ساڵان بێ ئەوەی هیچ زانیارییەکی لەسەر کارپێکردنی مێشکی وەرگرتبێت دەتوانێت بە باشی مێشکی بەکاربهێنێت. ئەمە ڕووداوێکی زۆر ناوازەیە... مێشك گەورەترین نیعمەتێکە خودا بە مرۆڤەکانی بەخشیبێت. هاوشێوەی نییە و ئەستەمە بەدیلێکی بۆ دروستبکرێت.

کۆمپیوتەر دوای چەند ساڵێك کۆن دەبێت. پارچەکانی توانایان کەم دەبێتەوە، پرۆگرامی نوێ دروستدەکرێت، بەشی تۆمارکردن و ڕامی کورت دەهێنن... ئیدی یان پارچەی نوێی بۆ دەکڕین یان دەچین کۆمپیتەرێکی نوێ دەکڕین. وا وردە وردە سێیەمین کۆمپیوتەریشم خەریکە توانای نامێنێت و زۆر بەکار نەماوە؛ پێویستە بچم دانەیەکی تازە بکڕم...

ئەمەش لەکاتێکدا بە درێژایی تەمەنمان مێشکمان بەکاردەهێنین. نە (ڕام)ەکەمان کورتدەهێنێت نە تووشی کێشەی یادگار و تۆمارکردنیش دەبینەوە. توانای وەرگرتنی زانیاریی بێسنوورە. بەگوێرەی پێشبینییەکان ئەگەر ئەو زانیارییانەی لە (DNA)ی خانەکانماندا تۆمارکراوە بکەینە سەر کاغەز ئەوا زانیارییناماەیەکی ٩٠٠ کتێبی ٥٠٠ لاپەڕەیی دەردەچێت. (Britannica) کە گەورەترین زانیارینامەی دنیایە لە ٢٣ کتێب پێك دێت. ئەو زانیارییانەی لە (DNA)دا هەن نزیکەی ٤٠ هێندەی ئەون. جگە لەوەش ئەم زانیارییانە لە (DNA)ی هەر خانەیەکماندا هەن...

مرۆڤ لە سایەی مێشکییەوە، کە لە هەموو ڕوویەکەوە ئامێرێکی دەرئاسایە، فێر دەبێت، زانیاری تۆمار دەکات، زانیاری و بیرۆکە دادەهێنێت، خەیاڵ دەکاتەوە و دۆزینەوە و داهێنانی دەبێت. لێکۆڵینەوە نوێیەکان لە مێشکدا دەریانخستووە کە دەتوانین بەرهەمدارتر مێشکمان بەکاربهێنین.

ئەو زانیارییانەی لە کۆمپیوتەردا تۆماریان دەکەین هەر وەك خۆیان دەمێننەوە، نە یەك ڕستە نە یەك وشە زیاد ناکەن...

مێشکی مرۆڤ لە سایەی ئەو زانیارییانەی فێریان دەبێت زانیاریی نوێ دروستدەکات، خەیاڵ دەکاتەوە و بیرۆکە بنیاتدەنێت...

وا پێشبینی دەکرێت کە تەنانەت کەسە بلیمەتەکانیش تەنها (١٠-١٥%)ی مێشکیان بەکاردەهێنن. ئەگەر مێشکی مرۆڤ بەتەواوی تواناکانیەوە بەکاربهێنرێت دۆزینەوە و داهێنانی یەکجار زۆر دەبێت. بێگومان بۆ ئەمەش پێویستە ئامانجی ڕاست هەڵبژێردرێت و پڕۆژەی باش پەرەپێبدرێت...

لێرەدا چیرۆکێك سەبارەت بە (بینینی ئامانج) باس دەکەم.



ئەو کەسەی ئامانجی ڕوون نەبێت، سەرکەوتوو نابێت

فلۆرێنسا چادویك، یەکەم مەلەوانی ئافرەت بوو کە لە ئینگلتەراوە بۆ فەڕەنسا و لە فەڕەنساوە بۆ ئینگلتەرا دووجار دەربەندی ئینگلیزی بە مەلە بڕی. ئامانجێکی گەورەی دیکەی هەبوو. دەیویست ببێتە یەکەم مەلەوانی ئافرەت کە ماوەی ٢١ میلیی نێوان دوورگەی کەتەلینا و کەناراوەکانی کالیفۆڕنیا ببڕێت.

ئامانجە نوێیەکەی تا بڵێیت گەورە و یەکجاریش سەخت بوو.

لە ڕۆژی ٤ی تەمــــووزدا کەش و هەوا زۆر گەرم بــــوو، بەڵام ئــاوی دەریاکان هێندە ساردبوون کە جەستەی مرۆڤیـان دەتەزانـد. کەشـەکەش زۆر تەمومژاوی بـوو بەجۆرێـك کە مەلەوانەکە بە زەحـمەت دەیتـوانی بەلەمێك هەڵبژێرێت تا یـاوەری بکـات. سـەرەڕای ئەوەش لەو بەشـەی دەریاکەشـدا سەگەماسی تێدا دەبینرا...

فلۆرێنسـا سـەرەڕای سـاردی ئـاوەکە و بـوونی سەگەماسـی بەڵام لە ئامانجەکەی پاشگەزنەبووەوە و خۆی هەڵدایە ناو ئاوەکەوە. ١٥ میلـی تەواو مەلەی کرد. دایکی و ڕاهێنەرەکەی کە لەسـەر بەلەمەکە بـوون هانیـان دەدا: "دەی وەرەت بەرزبێـت! سـەردەکەویت. هێنـدەت نەمـاوە..."، ئەوانەی لە شاشەی تەلەڤزیۆنەکانەوە تەماشایان دەکرد نزایان بۆ دەکرد.

فلۆرێنسا وەرەی هـاتەوە بەر و ٥ میلـی دیکەشـی بـڕی. بەردەوام بـوو لە مەلەکردن تا نیو میلی مابوو بگاتە کەنارەکە. بەڵام لەناکاو داوایکرد لە ئـاوەکە بیهێننە دەرەوە. ئیدی هاندانی هاوەڵەکـانی هـیچ سـوودی نەبـوو. هەمـوان تووشی بێهیوایی بوون. مەلەوانە سەرکەوتووەکە سەرەڕای ئەوەی مـاوەیەکی زۆر کەمیشی مابوو کەچی پاشەکشەی کرد.

کاتێك فلۆرێنسا چووە سەر بەلەمەکە و زانیی تەنهـا کەمێکـی مـابوو زۆر دڵتەنگ بوو.

نەیتوانی نەڵێت: "هیچم لەبەردەممەوە نەدەبینی، ئەگەر وشکانییەکەم لـێ دیاربووایە سەردەکەوتم!"

ئەو هۆکـارەی پێشـی بە فلۆرێنسـا گـرت نە سـەرما و نە ١٦ کـاتژمێر مەلەکردنی بەردەوام و نە تەم و نە سەگەماسی بوو. نەبینینـی ئامـانجەکەی و ڕوونەبوونی؛ ئەویان بۆ پاشەکشە ئاڕاستە کرد.

لە پاش دوو مانگ فلۆرێنسا دووبـارە هەوڵیـدا بە ئامـانجەکەی بگـاتەوە. ئەمجارەش ئاوەکە ساردبوو، ئەمجـارەش سەگەماسـی لێبـوو و کەشـەکەش هەر تەمـومژاوی بـوو. بەڵام ئەمجارەیـان مەلەوانە بەناوبـانگەکە بیـری لەوە دەکـردەوە کە لە جێـیەك لە پشـت تەمەکـانەوە وشـکانی هەیە. بە بیـری وشکانییەوە قۆڵی ڕادەوەشاند. لە کۆتایشدا سـەرکەوت. ئیـدی بـووە (یەکەم مەلەوانی ئـافرەت کە دەربەنـدی کەتالینـای بڕیبێـت)، جـگە لەوەش بە دوو کاتژمێر پێش ژمارەی پێوانەیی پیاوەکانی دایەوە...

خۆت خۆت بە و بەرەو ڕووی ئامـانجی لێـڵ ڕامەکە. ئامـانجێکی ڕوون بۆ خۆتـان دەستنیشـان بـکەن و هەرگیـز بێهیـوا مەبـن. هەرگیـزا و هەرگیـز پاشەکشە مەکەن!

17

بەشی حەڤدەیەم

"بێهوایی زۆنگاوێکی وەهایە، مەکەوە ناوی گەرنا خنکاویت؛ ئامێز بۆ هیوا بکەوە، تەماشابکە بزانە چۆن دەبیت!"

محمد عاکیف ئێرسۆی

پێویستە فێربوونی زمانی بیانی لە پۆلی یەکەمی قۆناغی سەرەتاییەوە دەستپێبکات

لە هەر جێیەك باسی ئەوەم کردبێت کە پێویستە هاوشانی گەشەسەندنی مێشك فێربوونی زمانی بیانیش لە قۆناغەکانی سەرەتای پەروەردەوە دەستپێبکات ئەم پرسیارەم ئاڕاستە کراوە: **"فێرکردنی زمانی بیانی نابێتە بەربەست لەبەردەم فێربوونی زمانی دایکدا؟ پێویست ناکات سەرەتا منداڵ بە باشی فێری زمانی دایکی بێت؟..."**

پێویستە سەرەتا ئەوە بڵێم کە بۆچوونە کۆنەکان سەبارەت بە فێربوونی زمانی بیانی و توانای فێربوونی مێشك هەڵەن. لێکۆڵینەوە نوێیەکان لە مێشکدا زۆر بۆچوونیان لێکهەڵوەشاندووە کە تا ئاستی پیرۆزی براون.

تۆنی بوزان، لێکۆڵەری ئینگلیز لە بواری مێشکدا دەڵێت: "توانای فێربوونی مێشک بێسنوورە". کەوابوو فێربوونی زمانی بیانی نابێتە ڕێگری فێربوونی زمانی دایک. جگە لەوەش فێربوونی زمانێک هاوکار دەبێت بۆ فێربوونی زمانێکی دیکە. ئەو کەسەی فێری فێربوون ببێت، ئاسانتر دەتوانێت فێری زمانێکی دیکە ببێت.

لەڕاستیدا مێشک، بە بەراوردکردنیان لەگەڵ زانیارییە کۆنەکاندا فێری زانیاریی نوێ دەبێت. **فێربوون بە بەراوردکردن** یەکێکە لە کاردانەوە بنچینەییەکانی مێشک. ئەگەر مێشک زمانێک بزانێت کاتێک فێری زمانێکی نوێ دەبێت لەگەڵ زمانە کۆنەکەدا بەراوردی دەکات و بەو شێوەیە فێربوونی زمانەکە ئاسانتر دەبێت.

پێویستە بە شێوەیەکی پەیوەست بە ژیانی ڕۆژانەوە فێری زمان ببین. ئەگەر بە شێوەیەکی دوور لە ژیانی ڕۆژانەوە فێری زمان ببین ئەوا زۆر لە مێشکماندا نامێنێتەوە. منداڵێک کاتێک فێری وشە و دەستەواژەکانی بوارەکانی ژیانی ڕۆژانە؛ پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، هونەر، موزیک و زمان دەبێت، لەگەڵ فێربوونیاندا پەرە بە خۆی دەدات. بەتایبەتی پێدانی پەروەردەی ڕەوشتی و کەسایەتی هەر لە تەمەنێکی منداڵیدا زۆر گرنگە. پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر دەڵێت: "پێویستە منداڵ لە تەمەنێکی زووەوە ببێتە خاوەن کەسایەتی و بەها ڕەوشتییەکان دەستبخات."[١]

ئانێتی شاڤان وەزیری کلتوری هەرێمی بادین-ڤێرتەمبێرگ دەڵێت: "لە کۆندا وا زانرابوو کە فێربوونی زمانی بیانی لە تەمەنێکی زوودا دەبێتە ئەرک

لەسەر بیری منداڵ. بەڵام لە ڕاستیدا چەندێك زووتر تواناكانی فێربوونی منداڵان گەشەپێبدرێن دەبینین هێندە زیاتر بەرپرسیار دەبن."

لە هەرێمی بادین-ڤێرتەمبێرگ هەر لە پۆلی یەكەمەوە دەستدەكرێت بە خوێندنی وانەی ئینگلیزی، لە هەرێمەكانی دیكە لە پۆلی سێیەمەوە... لە وڵاتی ئەڵمانیا لە شەش ساڵییەوە منداڵ دەچێتە خوێندنگە. هەوڵدەدرێت ئەم تەمەنە دابەزێنرێت بۆ پێنج ساڵی... هەر لە تەمەنی سێ ساڵیشەوە منداڵان دەچنە دایەنگا.

پەروەردە چەندێك زووتر دەستپێبكات مێشك هێندە خێراتر گەشە دەكات. ئەو منداڵانەی چوونەتە باخچەی ساوایان لە قۆناغی سەرەتاییدا سەركەوتووتر دەبن.

لە كاتێكدا لە ئەڵمانیا هەر منداڵێك تەمەنی گەیشتە سێ ساڵان دەتوانێت بچێتە باخچەی ساوایان، لە وڵاتی توركیا ڕێژەی چوونە باخچەی ساوایان تەنها (١٥%)یە.

پرۆفیسۆری زمانەوان ئێریكا ڤێرلێن، لە پۆلی یەكەمی قۆناغی سەرەتاییەوە زمانی بیانیی بە منداڵان دەڵێتەوە. ڤیدیۆ لە منداڵەكان هەڵدەگرێت و توانای فێربوونی زمانیان هەڵدەسەنگێنێت. پرۆفیسۆر ڤێرلێن دەڵێت: "بۆ فێربوونی زمانی بیانی تەمەنی شەش ساڵی تەمەنێكی باشە."

لە پۆلی یەكەمی قۆناغی سەرەتایدا منداڵان وشە لەبەر ناكەن، بەڵكوو ڕستەی كورت لەبەردەكەن. منداڵەكان بێ ئەوەی ڕستەكان وەربگێڕن، فێری واتای ڕستەكان دەبن. ئەو منداڵانەی بە (شێوازی فێربوونی بەردەوام) فێری زمان دەبن، زۆر لە چاوەڕوانییەكانی زمانەوانەكان بەهرەمەندترن. تەنانەت دەتوانن بە ئاسانی لە ڕستە گرانەكان بگەن.

پرۆفیسۆر ڤیرلین دەڵێت: "خێرا فێربوونی منداڵان و پەرەدانیان بە گریمانە و بنەماگەلێك، بۆ خۆیان سەبارەت بە پێکهاتەی زمان ئێمەی سەرسامکرد."

تا ئێستا زمانەوانەکان گەیشتوونەتە ئەو ڕایەی کە منداڵان لە نۆ ساڵییەوە دەتوانن فێری زمان ببن. جگە لەوەش منداڵ پێکهاتەیەکی ژیریی زمان بۆخۆی دروستدەکات، دواتر هێواش هێواش ئەم پێکهاتەیە پەرەپێدەدات.

پەروەرشیارەکان دەڵێن: "ئامانجمان ئەوەیە تا بتوانرێت زووتر دەستپێبکرێت." پێویستە لە پۆلی یەکەمی قۆناغی سەرەتاییەوە هەفتانە دوو کاتژمێر زمانی بیانی بوترێتەوە.

پرۆفیسۆر ڤیرلین دەڵێت: "پێویستە کاتێك منداڵ قۆناغی سەرەتایی تەواو دەکات زمانێکی باش بزانێت و هەڵگری پێکهاتەیەکی ژیریی ئەرێنیی فێربوونی زمانیش بێت. منداڵێکی شەش ساڵان زیاتر لە گەنجێکی هەرزەکار سەرنجی بەلای خوێندن و فێربووندا دەڕوات. گەنجەکان دەترسن ڕستەیەکی هەڵە دەرببڕن و شەرمەزار ببن."

هۆی باشتر فێربوونی زمانی منداڵان لە تەمەنێکی زوودا تەنها بێزارنەبوونیان نییە. بە ڕای زاناکانی بواری مێشك و دەمار ئەگەر بەشی پەیوەندیدار بە زمانەوە تەنها بە زمانی دایك دانەپۆشرێت و زمانێکی دیکەش فێربکرێت ئەوا منداڵان زۆر ئاسانتر فێری زمانی بیانی دەبن.[1]

مێشك تا تەمەنی دوو ساڵیی زۆر خێرا گەشە دەکات. ئەم خێرا گەشەکردنە، تا تەمەنی حەوت ساڵی بەردەوام دەبێت. لە قۆناغی هەرزەکاریدا گەشەی مێشك تەواودەکرێت. پێویستە بەر لەوەی گەشەی

---

(1) Spiegel ژمارە ١٨، ٢٦/٤/٢٠٠٤

مێشك تەواوبێت دەستبکرێت بە فێربوونی زمانێکی بیانی بۆ ئەوەی بەشی پەیوەندیدار بە زمانەوە تەنها بە زمانی دایك دانەپۆشرێت... ئەگەر پاش تەواوبوونی گەشەی مێشك دەستبکرێت بە فێربوونی زمانی بیانیی ئەوا لە پێکهێنانی ڕستەدا تووشی هەڵە دەبیت و هەڵەکانی دەربڕینیش تا کۆتایی تەمەن بەردەوام دەبن.

کۆرسەکانی زمان لە زانکۆکانیش بە تەواوی پێچەوانەی گەشەی مێشکە. بەو پێیەی لە قۆناغی هەرزەکاریدا گەشەی مێشك تەواوبووە پەروەردەیەکی زمان کە لەپاش ئەم قۆناغەوە دەستپێبکات لە ڕووی پەروەرشیاری و گەشەی مێشکەوە بێ بەرهەم دەبێت. پەروەردەی زمان پێویستە لە قۆناغی سەرەتایی و ناوەندی وەربگیرێت و لە دواناوەندیش بەردەوام بێت.

لە (٤-٥) ساڵیدا یەکەم زمانی بیانی، لە ٩ ساڵیدا دووەم زمانی بیانی

کۆردولا نیتسچ، پسپۆڕی مێشك و دەمار لە زانکۆی بازڵ، لێکۆڵینەوە دەکات تا بزانێت کەی پەنجەرەی زمانێکی نوێ لە مێشکی مرۆڤدا دەکرێتەوە. لە هەندێ منداڵدا توانای فێربوونی زمانی دووەم لە چوار ساڵییەوە دیاردەکەوێت. ئەمە بەتایبەتی لەو منداڵانەدا دیارە کە دایك و باوکیان بە دوو زمانی جیاواز قسەدەکەن.

زمانی سێیەمیش دەکرێت لە نۆ ساڵییەوە دەستی پێبکرێت.

بە پێی لێکۆڵینەوەکانی (کۆردولا نیتسچ) ئەو منداڵانەی لە خێزانێکدا گەورەدەبن کە بە دوو زمان قسە دەکەن، منداڵەکە لە بەشی (ناوەندی برۆکا)ی مێشکیدا فێری هەردوو زمانەکە دەبێت. کاتێك فێری هەردوو زمانەکە دەبێت هەمان بەشی مێشکی کارا دەبێت. ئەوانەشی دواتر فێری

زمانی دووەم و سێیەم دەبن چەند بەشێکی جیاوازی ناوەندی برۆکایان کارا دەبێت. هەر چەندە لە هەمان ناوەندا تۆڕەکانی زمانێکی نوێ دروستدەکرێن، بەڵام دروستکردنی تۆڕێکی سەربەخۆی نوێ لە جێیەکی دیکەی هەمان بەشدا یەکجار سەخت دەبێت بۆ مێشک. لەبەر ئەمەیە فێربوونی زمانەکانی فەڕەنسی، ئینگلیزی، عەرەبی، ڕووسی، ئیسپانی و... هتد، لە قۆناغەکانی دواتردا ماندووبوونی زیاتری دەوێت.

کۆردولا نیتسچ توێژینەوەکانی لەسەر منداڵانی (٣-٥) ساڵان ئەنجامدا. زمانی دووەمیش لەسەر هەمان تۆڕە دەمارییە وەردەگیرێت. بەڵام تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە ئەگەر لە دایەنگاوە دەست بکرێت بە وەرگرتنی زمانی بیانی ئەوا زۆر باشتر دەبێت. ئەگەر لە تەمەنێکی زووە دەستبکرێت بە فێربوونی زمان ئەوا (دۆسییەی زمان) لە مێشکدا دەکرێتەوە و زمانەکان لەم دۆسیەیەدا تۆماردەکرێن.

زمانەوانی ئەڵمانی ژورگین میزڵ دەڵێت: "دەکرێت لە تەمەنی پێنج ساڵییەوە قۆناغی فێربوونی زمانی دووەم لە منداڵدا دەستپێبکات. لە دوای دە ساڵیشەوە ئیدی فریای شەمەندەفەرەکە ناکەون. چەندێك زووتر دەستپێبکەن هێندە باشترە و هێندە باشتر توانای زمانتان گەشە دەکات."[١]

ئەگەر خوێندکار لەگەڵ دیالێکتی ناوچەیەکدا پەروەردە بێت، ئەوا کاتێك فێری زمانە فەرمییەکە دەبێت هەمان تۆڕی دەماری بەکاردەهێنێت، وەك ئەوەی فێری زمانی دووەم بووبێت وایە. ڕێگەنەگرتن لە قسەکردنی منداڵان بە دیالێکتی ناوچەیی و تەنانەت گەشەپێدانیشی لە ڕووی فێربوونی زمانەوە زۆر سوودبەخشە.

فێربوونی زمان لە بەتەمەنەکاندا

منداڵان زۆر خێراتر و باشتر فێری زمان دەبن، یاسایەك نییە بڵێت: "بەتەمەنەکان فێرنابن"، تا کۆتایی تەمەن دەرگای فێربوون کراوەیە...

لە ساڵی ١٩٨٨ لە تاقیکردنەوەکانی وەزارەتی پەروەردەدا بەشداریم کرد و توانیم بچم بۆ ئەڵمانیا. تەمەنم سی و شەش ساڵ بوو و کاتێك هەنگاوم نایە ئەڵمانیاوە تەنها دەمتوانی یەك ڕستە بە ئەڵمانی بدوێم، ئەویش: "Ich kann nitch Deutcsh sprechen."، واتە ناتوانم بە ئەڵمانی قسە بکەم.

کاتێك چوومە خانەی مامۆستایان لە پریکهێیمەر جیمناسیوم لە شاری نۆرنبێرگ، وۆڵفگانگ مایەر کە وانەی پرۆتاستیسی پێدەوتینەوە بەرەو پیرم هات. دەستی درێژ کرد و بەدەنگێکی بەرز وتی:

- Herzlich wilkommen Herr Kavakli!
- بەخێرێهاتن بەڕێز کەڤاکلی!
- Ich kann nitch Deutsch sprechen.
- ناتوانم بە ئەڵمانی قسە بکەم.

پێکەنی و دووبارە بە دەنگێکی بەزەوە وتی:

- Ich kann nitch Turkisch sprechen.
- منیش ناتوانم بە تورکی قسە بکەم.

پشتی تێکردم و ڕۆیشت...

ئەم ڕووداوە لە مێشکمدا هەڵکۆڵرا. کە وا بوو ئەگەر بەزوویی فێری زمانەکە نەبم کەس بە پیاوم دانانێت...

به درێژایی شەش ساڵ بەشداری خوولەکانم کرد. میوانداری هاوەڵانی ئەڵمانیم دەکرد، بە هەوڵ و ماندووبوونێکی زۆر فێری ئەڵمانی بووم. لە سایەی ئەمەوە زۆر نووسین و کتێبم وەرگێڕا. هێشتا بەشدارم لە گۆڤاری هەفتانەی **Der Spiegel** و دەیخوێنمەوە. زمان سپڵەیە، ئەگەر گرنگی پێنەدەیت بیرتدەچێتەوە...

کۆششەکانم بۆ زمان بەرهەمی شیاوی خۆی بوو. ئەگەر فێری ئەڵمانی نەبوومایە ئەوا نەمدەتوانی ئەم کتێبەی بەر دەستتان و بەرهەمی **(هەڵەی سەدەی پەروەرشیاریی؛ پەروەردەی تێکەڵاو)** بنووسم.

کاتێك ساڵی چوارەمم لە ئەڵمانیا تەواو کرد وۆڵفگانگ مایەر خانەنشین بوو. کۆتا ڕۆژ بە خێزانی ئێمەی بانگهێشتی ماڵی خۆیان کرد. کەلوپەلەکانی ماڵەوەیان پێچابووەوە و بەنیازبوون بۆ جێیەکی نزیك میونخ بڕۆن. پێکەوە باسوخواسی زۆرمان باسکرد. هەرگیز ئەو پیاوە دڵباشەم لەبیر ناچێتەوە... لە کۆتا ساڵەکاندا منی بانگهێشتی وانەکانی خۆی دەکرد. دەهاتە وانەکانی منەوە و هاوکاری یەکدی بووین. یەك دنیا کتێبی بە دیاری پێدام. هات بۆ ماڵمان و پێکەوە نانمان خوارد، خولی ئەڵمانی بۆ پەیدا کردم. مرۆڤێکی زۆر ناوازە و دڵپاك بوو، بەناوی مرۆڤایەتییەوە شتی زۆری لێوە فێربووم، دەیزانی بێ بەرامبەر چاکە بکات.

بەتەمەنەکان ناتوانن بێ کەموکوڕی و هەڵە فێری زمان ببن، بەڵام فێردەبن. پێویستە هەوڵی زیاتر بدەن و ڕەنجی زیاتری لە پێناودا بدەن، مێشکی مرۆڤ بەدرێژایی تەمەن فێردەبێت.

لەبەر ئەمەیە کە پێغەمبەری نازدارمان ﷺ فەرموویەتی: "لە بێشکەوە تا گۆڕ فێری زانست ببن."

سەرئەنجام:

گەشەی مێشك، چنینی ڕیشاڵە دەمارییەکان لە نێوان دەمارەخانەکانـدا و گەورەبوون و بەهێزبوونی ئەو تۆڕانەی لە نێوان دەمارەخانەکانـدا دەچنرێن لە ساڵەکانی سەرەتادا زۆر خێراترە. پێگەیشتنی مێشـك و فێربـوون هاوشانی یەك دەچـن بەڕێـوە. بەتـایبەتی لە (قۆنـاغی هەسـتیاری)دا پەروەردەیەکـی تایبەت و فێربوونی زمان زۆر گرنگە.

ئەو بەشەی زانسـت کە گەشـەی بـایۆلۆجی دەمارەخانەکـان شـیدەکاتەوە زۆر تـازەیە. بـۆ مـاوەیەکی دوور و درێـژ هەڵسـەنگاندنی ئایـدیۆلۆجی و قەبڵاندن لەم بوارەدا حـاکم بـوون. ئەم بیـر و بۆچـوونە هەڵانە کـاریگەریی باشییان لەسەر گەشەی مێشك و پەروەردەی منداڵان نەبوو.

فێربوونی زمانی بیانی ڕێگر نییە لە فێربوونی زمانی دایـك. بە پێچەوانەوە مێشك کاتێك فێری زانیـارییەك دەبێـت لەگەڵ زانیـارییە کۆنەکانـدا بەراوردی دەکات و بەو جۆرە فێری دەبێت. فێربوون بە بەراوردکـردن زۆر پـارێزراوتر و بەرهەمدارترە.



کات تەرخان بکە

گۆڤارێکی هیندی دەنووسێت: مرۆڤەکـان بـۆ ئەوەی سـەرکەوتوو بـن و ببـنە (بەڕێـوەبەرێکی بـاش) پێویسـتە ئەم ١٠ ئامۆژگـارییەی ئاماژەیـان پێکراوە جێبەجێ بکەن:

١. کات بۆ بیرکردنەوە تەرخان بکە؛ بیرکردنەوە سەرچاوەی هێزە.

٢. کات بۆ ڕابواردن تەرخان بکە؛ ڕابواردن نهێنی گەنجێتییە.

٣. کات بۆ خوێندنەوە تەرخان بکە؛ خوێندنەوە کانیاوی زانیارییە.

٤. کات بۆ نزاکردن تەرخان بکە؛ نزا لە کاتە دژوارەکانـدا هێـزی لەسـەرپێ وەستانە.

٥. کات بۆ خۆشەویستی تەرخانبکە؛ خۆشەویستی چێژی ژیانە.

٦. کات بۆ لێکتێگەیشتن تەرخان بکە.

٧. کات بۆ پێکەنین تەرخان بکە؛ پێکەنین موزیکی ڕۆحە.

٨. کات بۆ بەخشین تەرخان بکە؛ بەخشین ڕۆشنایی ڕۆژە.

٩. کات بۆ ئەنجامدانی کارەکەت تەرخان بکە.

١٠. کات بۆ سوپاس کردن تەرخان بکە؛ سوپاس کرێمی کێکی ژیانە.

سێ شت کە کۆنترۆڵ دەکرێن: زمان و خوو و ڕەوشتمانن.

سێ شت کە خۆشدەویسترێن: بوێریی و بەڕێزیی و هاوکاریین.

سێ شت کە نەفرەتیان لێدەکرێت: قین و خۆبەزلزانی و سپڵەیین.

سێ شت کە داوادەکرێن: تەندروستی و دۆستایەتی و ئاسوودەیین.

سێ شت کە بیریان لێدەکرێتەوە: ژیان و مردن و هەمیشەیین...

18

بەشی هەژدەیەم

"چۆن دەتەوێت فێربکرێیت، بەو جۆرە خەڵکی فێربکە."
ویلیام گلاسەر

مێشك کاتێك دەشخەوین هەر فێردەبێت

لە تاقیکردنەوەکاندا کە لەسەر مشك ئەنجامدراون، سەلمێنراوە کاتێك مشکەکان دەشخەون دەمارەخانەکانی بەشی هیپۆکامپەسی مێشکیان وریاکەرەوە دەنێرن و چالاکن. ئەمەش دەریدەخات کە مێشك لەکاتی خەوتنیشدا هەر کاردەکات.[1]

بەڕێوەچوونی (کرداری بەهێزکردن) لەسەر ئەو زانیارییانەی فێریان دەبین لە مێشکدا ڕاستییەکە نزیکەی سەد ساڵ دەبێت زانراوە. بۆ پاراستنی ئەو زانیارییانەی فێریان دەبین لە بیرماندا مێشك کاتی خەوتنیش کاردەکات.[2]

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان (lernen gehirnforschung und die schule des lebens)

(٢) A.g.e

لە نێوان هیپۆکامپەس و بەشی توێکلی مێشکدا پەیوەندی زۆر نزیك و فرەڕوو هەیە. ئەو زانیارییانەی فێریان دەبین لە هیپۆکامپەسدا تۆماردەکرێن و کاتی خەوتنمان مێشك هەر بەردەوام دەبێت لە کارکردن. لە هیپۆکامپەسەوە زانیاری دەگوێزرێتەوە بۆ بەشی توێکلی مێشك. بەم شێوەیە زانیارییەکان لە تۆماری بچووکی هیپۆکامپەسەوە دەگوازرێنەوە بۆ بەشی توێکڵی مێشك کە ناوەندی گەورەی تۆمارە و زانیارییەکان دەپارێزرێن.

لێکدانەوەی زاناکان دەربارەی ئەم باسە بەم جۆرەیە:

"ئەو زانیارییانەی لە دەمارەخانەکانی بەشی هیپۆکامپەسدا جێگیربوون و ئەو یادەوەریانەی لە تۆڕە دەمارییەکاندا تۆمارکراون لێرەدا نامێننەوە. لە کاتی خەودا ئەم دەمارەخانانە، دەمارەخانەکانی بەشی توێکڵی مێشك وریادەکەنەوە و چالاکیان دەکەن. خانەکانی بەشی توێکڵی مێشك بڕیاردەدەن کە کامە زانیاری و ڕووداو لە یادگاری دوور مەودادا تۆماردەکرێت و زانیارییەکە هەڵدەبژێرن. خەوی قووڵ لەبارترین کەشە بۆ ئەوەی زانیارییە گرنگەکان هەڵبژێردرێن و لە یادگاری دوور مەودادا تۆماربکرێن. لە کاتی خەوی قووڵدا زانیارییەکان سەرلەنوێ ڕێکدەخرێنەوە و پتەو و بەهێزدەکرێن و لە یادگاری دوور مەودادا تۆماردەکرێن. زانیارییەکانی مێشك بەرگێکی واتادارتریان دەکرێت بە بەردا."(١)

بەپێی لێکۆڵینەوە نوێیەکان، توێکڵی مێشك لەچاو هیپۆکامپەسدا هێواشتر فێردەبێت. لە کاتی خەودا ئەو زانیاریانەی لە هیپۆکامپەسدا

(١) ویلسۆن سیاپاس، کارلێکی ڕێکخراوی نێوان شەپۆلە بچووکەکانی هیپۆکامپەس و ڕیشاڵەکانی توێکڵ لە کاتی خەوی قووڵدا (خەوی شەپۆل هێواش)، ١٩٩٨

تۆمارکراون دەگوازرێنەوە بۆ تویکڵی مێشک، ئەم چالاکییانەش کاتێک ئەنجامدەدرێن کە مرۆڤ بچێتە خەوێکی قووڵەوە.

تاقیکردنەوەیەك لەسەر باڵندەکان ئەنجامدراوە. دەنگی خوێندنی باڵندەکان لێدەدرێت. زانیارییەکی زۆر کەم دەگوێزرێتەوە بۆ ناوەندی فێربوونی مێشکی باڵندەکە. لەبەرامبەر ئەمەدا لە کاتی خەودا زانیارییەکان دەگوازرێنەوە بۆ بەشەکانی دیکەی مێشك.

توێژینەوەکان دەریدەخەن کە بەشێکی گرنگی کرداری فێربوون لە کاتی خەودا دەگوزەرێت. گواستنەوەی زانیاری لە هیپۆکامپەسەوە بۆ تویکڵی مێشك کاتێك دێتە دی کە جەستە ڕۆبچێتە خەوێکی قووڵەوە.

دووبارە توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە (مێشك لە کاتی خەودا گەشەدەکات)، خەو ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە گەشەی مێشکدا.[1]

سەرئەنجام:

پێویستە بابەتە گرنگ و قورسەکان بەر لە خەوتن بخوێندرێن. دواتریش دەبێت خەوێکی باش بخەویت. لە کاتی خەوەکەدا زانیارییەکان لە یادگاری کورت مەوداوە دەگوێزرێنەوە بۆ یادگاری دوور مەودا.

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان (gehirnforschung und lernen die schule des lebens)

هەواڵێکی ڕۆژنامە

لە ڕووی داهێنانەوە بەرهەمدارترین کات، ئەو کاتەیە کە لە خەوداین؛

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە لەو کاتەنەی کە مرۆڤ لە فشارەکانی ڕۆژگار دووردەکەوێتەوە و هەست بە ئاسوودەیی دەکات داهێنەریی مێشکی دەگاتە لوتکە. پسپۆڕەکان کە دەڵێن: گونجاوترین کەش "ئەو کاتەیە کە دەخەویت"، داوا دەکەن بۆ بەرەودان بە بیرۆکەی داهێنەرانەی "جێی خەوتن لە شوێن کارەکان دابنرێت". لە لێکۆڵینەوەیەکدا لە ئینگلتەرا، کە لەسەر هەزار کەس ئەنجامدراوە، زیاتر لە ٣٠%ی بەشداربووان وتوویانە: "باشترین کەشی بیرۆکەی نوێ، جێی خەوە"، ئەمەش لەکاتێکدا تەنها ١٠%ی بەشداربوونیان پێیان وابووە کە دەتوانن لەسەر مێزی ئۆفیسەکەیان بیرۆکەی نوێ دابهێنن. لە پاش توێژینەوەکە پسپۆڕەکان دەڵێن: "دەکرێت بە دانانی جێی خەوتن لە شوێن کارەکان مێشک ئاسوودە ببێتەوە و کارەکانیش بەرهەمدارتر بن."[1]

پێویستە خەوێکی ڕێکخراوی سروشتیتان هەبێت و لە مەی و ماددەی هۆشبەر دووربکەونەوە

بەو پێیەی لە کاتی خەوتندا بە دڵنیاییەوە فێردەبین و کاتێک دەچینە خەوی قووڵەوە زانیارییەکان لە هیپۆکامپەسەوە دەگوازرێنەوە بۆ توێکڵی مێشک؛ ئەوا پێویستە بزانین چۆن بخەوین. جەستە ریتمێکی خەوی هەیە. بێگومان بۆ ژیانێکی تەندروست و زیادکردنی بەرهەمداریی لە فێربووندا پێویستمان بە خەوی قووڵ و خەوتنێکی بێ ناڕەحەت بوونە.

---

(١) Vatan، ٢٠٠٤/٨/٩

فێربوونێکی کاریگەر، تەنها لەگەڵ خەودا دێتە دی. پێویستە شەو و ڕۆژ پێچەوانە نەکەینەوە. کاتی خەوزڕاندن لەبەر فێربوون؛ ئەو سیستەمەی مێشك بۆ فێربوون بنیاتی ناوە تێکدەچێت و نارەحەت دەبێت، چونکە ئەو زانیارییانەی بە ڕۆژ فێریان دەبین بە شەو دووبارە دەکرێنەوە. پێویستە هەموو خوێندکارێك ژیانێکی ڕێکوپێك و شیاو بژی، بەتایبەتیش پێویستە سیستمی خەوتن تێکنەدرێت.

چەند جێی داخە کە تەلەڤزیۆنەکان و ژیانی شەوان و پرۆگرامەکانی خۆش ڕابواردن بۆ تێکدانی سیستمی خەومان بەردەوام کاردەکەن...

بەکارهێنانی مەی و ماددەی هۆشبەر سیستمی خەوتنمان تێکدەدەن، مەی جگەر شی دەکاتەوە. کەسێك کە شەو مەی بخواتەوە کاتێك بەیانی بەخەبەر دێتەوە هەست بە کاریگەرییەکانی مەیەکە دەکات. ئیدی بۆ ئەوەی باش بە ئاگا بێتەوە قاوە دەخواتەوە. مەی و ماددەی هۆشبەر کۆئەندامی دەماری تێکدەدەن و بێگومان ریتمی خەوتنیش تێکدەدەن.[1] خەوێکی ڕێکخراو یارمەتی فێربوون دەدات، خەوی قووڵ و ئاسوودەیی لە کاتی خەوتندا دەبنە مایەی گواستنەوەی ئەو زانیارییانەی فێریان بووین لە ناو مێشکماندا. لە کاتی خەودا مێشك کار لەسەر ئەو زانیاریانە دەکات کە فێریان بووە.

لە کاتی خەودا ئەو زانیارییانەی فێریانبووین:

١. زۆر دەکرێن.

٢. چڕ دەکرێنەوە.

٣. نیشانە دەکرێن.

---

(١) A.g.e

٤. پۆل پۆل و بەش بەش دەکرێن.

٥. پێکەوە بەند دەکرێن.

٦. چەند هەڵسەنگانێکی نوێی سۆزدارانە دەربارەی زانیارییەکان ئەنجام دەدرێن.

٧. پەیوەندی لە نێوانیان و زانیارییە کۆنەکاندا دەبەسترێت.

٨. بە شێوەیەکی باش و پتەو جێگیر دەکرێن.

لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کە لە کاتی خەوی قوڵدا زانیارییەکان دووبارە دەکرێنەوە (هەروەك گوێگرتنەوە لە کاسێتێك) و لە ئەنجامی ئەم دووبارەبوونەوەیاندا زانیارییەکان لەناو مێشکدا دەگوازرێنەوە. بەم جۆرە زیندەوەرەکە لە لایەك خەوتووە، لە لایەکی دیکەشەوە خەون دەبینێت و وەك ئەوەی گوێ لە کاسێتێك بگرێت زانیارییەکان دووبارە دەکرێنەوە.[1]

سەرئەنجام:

١. خەوتن بەشێکی گرنگی ماوەی فێربوونە. لەکاتی خەوتندا زانیارییە نوێیەکان دووبارە دەکرێنەوە و لە هیپۆکامپەسەوە دەگوازرێنەوە بۆ توێکڵی مێشك. لەبەر ئەم هۆیە پێویستە خەوێکی ڕێکخراوی سروشتیتان هەبێت.

٢. پێویستە لە مەی و ماددەی هۆشبەر و ئەو شتانەی ریتمی خەو تێکدەدەن دوور بکەوینەوە.

٣. خەو زڕاندن لەبەر فێربوون هەڵەیە، پێویستە بە ڕۆژ فێرببین و بە شەویش بخەوین...

---

(1) A.g.e



خەو، هاوکاریی کردم بۆ ئەوەی ببمە حافز

لەگەڵ سولەیمان بچاکچی حافزی هاوڕێمدا لەسەر ئەوە قسەمان دەکرد: "چۆن هەموو قورئانی لەبەرکردبوو". پرسیارم لێکرد کە چ کاتێکی ڕۆژ کاریکردووە و چۆن هەموو قورئانی لەبەر کردووە. ئەویش بەم شێوەیە بۆی باسکردم:

"ئەو لاپەڕەیەی لە قورئاندا دەمویست لەبەری بکەم شەو بەر لەوەی بخەوم چەند جارێك دەمخوێندەوە و هەوڵمدەدا لەبەری بکەم. بەڵام چەند دێڕێك دەمانەوە کە بەباشی لە مێشکمدا نەدەنەخشان. دەموت بەیانیش کاتێك هەستام کەمێکی دیکە هەوڵدەدەم و ئیدی دەخەوتم. کاتێك بەیانی لە خەو هەڵدەستام دەمبینی ئەو بەشانەشی کە بۆم سەخت بوون لە بیرمدا چەسپابوون..."

زۆر کەس کە هەوڵێکی بێوچانیان بۆ فێربوونی زانیارییەك داوە و فێرنەبوون و تووشی بێهیوایی بوون و دەستیان لێهەڵگرتووە، کاتێك بۆ ڕۆژی دوایی لە خەو هەستاون بینیویان کە زانیارییەکە لە مێشکیاندا نەخشێنراوە. لە ساڵەکانی کاتی خوێندکاریمدا شتی لەم شێوەیەم زۆر بەسەردا هاتووە...

19

بەشی نۆزدەیەم

" قورئان بخوێنە لەگەڵ هێنانی ناوی ئەو خودایەی خۆتدا کە دروستکردنی هەر دروستکراوێك کاری ئەوە."

العلق: ١

ئەو منداڵانەی بەزەحمەت فێردەبن

زاناکان پێشبینی دەکەن کە نزیکەی ١٠٠ هەزار ساڵ دەبێت زمان هەیە، پێنج بۆ شەش هەزار ساڵیش دەبێت پیتەکان بەکاردەهێنرێن.[1]

نیوەگۆی چەپی مێشك ئەو زانیاریانەی دەخوێندرێنەوە لێکدەداتەوە. چاو ئەو زانیارییانەی دەخوێندرێنەوە دەنێرێت بۆ بەشی بینین لە توێکڵی مێشکدا. وریاکەرەوەکان لەوێوە دەگوێزرێنەوە بۆ پلەکانی لاجانگەکان. لەوێشەوە دەنێررێن بۆ بەشی هەستیاریی زمان (Wernicke). پاشان لە ڕێی ڕیشاڵە دەمارییەکانەوە دەگەیەنرێن بە ناوەندی زمان (Broca). لەوێشەوە

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان (gehirnforschung und lernen die schule des lebens)

بەشێوەی پلەبەندی بە ڕێکخستنێکی تایبەت دەگەیەنرێن بە تـوێکڵی یەکەم. لەوێشەوە بەرەو ئەندامەکانی قسەکردن (ناوپەنچـك، ماسـولکەکانی قـورگ، زمان، لێوەکان) ئاڕاستە دەکرێت...

بە ڕێژەی پێنج بۆ شەش لە سەدی منداڵان تووشـی بـارگرانی دەبـنەوە لە تێگەیشتنی زماندا. لە قۆناغی منداڵیدا لە کاتی گەشەسەندنیاندا بە زەحـمەت دەتـوانن بخـوێننەوە. بـۆ مـاوەیەکی زۆر وا دەزانـرا کە ئەم منـداڵانە لە تێگەیشـتنی دەسـتەواژەکاندا تووشـی بـارگرانی دەبـنەوە. بەڵام لە ئێسـتادا دەرکەوتووە کە ئەم منداڵانە وریاکەرەوەکـانی بیسـتن لە تـوێکڵی مێشـکیاندا هێـواش لێکـدەدرێنەوە. زۆرجـار، هەرچەنـدە هەستیشـی پێنەکرێـت، ئەم منداڵانە لە پەیوەندییە دەمارییەکاندا کێشەیان هەیە.

لەو منـداڵانەدا کە کێشـەی خوێنـدنەوەیان هەیە، چـالاکی ئەو بەشـەی مێشـك کە پەیوەنـدی بە خوێنـدنەوەوە هەیە لاوازە. چـونکە مێشـك لە دروسـتکردنی ڕیشـاڵە دەمارییەکـان لە ناوەنـدی زمـان لە نیوەگـۆی چەپـدا تووشی ناڕەحەتی دەبێت.

هێـدێیوس کلینگبێـرگ لە لێکۆڵینەوەکانیـدا کە بە ئـامێری وێـنەی زرینگـانەوەی موگناتیسـی (MRI) ئەنجامیـدابوون، کەمبـوونەوەی تۆڕەدەمارییەکان لەو بەشانەی مێشکدا کە بەپرسی هەڵسـەنگاندنن سـەرنجی ڕاکێشابوو، بە تایبەتی لاوازیـی نیوەگـۆی چەپ بە ڕوونـی دیـاربوو.[1] ئەم تێکچوونە وردیلەیەی لە چنینی ڕیشاڵە دەمارییەکانی نێوان دەمارەخانەکانـدا ڕوودەدات دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشەی خوێندنەوە.

---

(١) Hedehus Kleinberg، Microstructure of temporo-parietal white matter as a basis for reading ability: Evidence from diffusion tensor magnetic resonance imaging، ٢٠٠٠

پێویستە چی بکرێت لەگەڵ ئەو منداڵانەی کێشەی خوێندنەوەیان هەیە؟

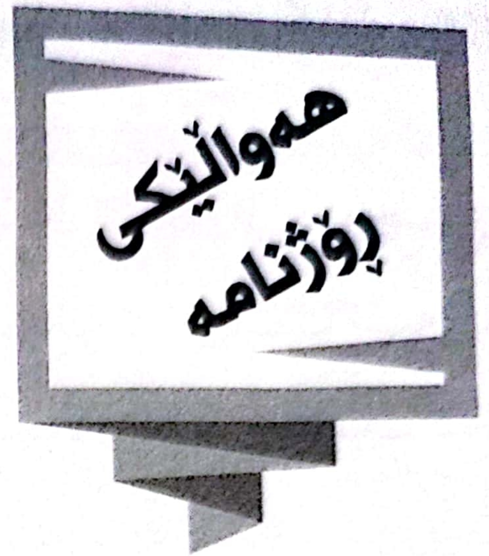
دەشێت هەندێ جار کێشەی ئەو منداڵانەی لە خوێندنەوەدا دووچاری سەختی دەبنەوە، ڕوون نەبێت. سەرئەنجام منداڵەکە نابیست نییە، بە مەبەستی خراپیش وانەکانی فەرامۆش نەکردووە... بەڵام کاتێك مێشك کار لەسەر ئەو وریاکەرەوانە دەکات کە پەیوەستن بە زمانەوە چەند کەموکوڕییەك دێنە ئاراوە. ئەم کەموکوڕیانە بەرهەمداریی مێشك کەمناکەنەوە، تەنها ئەوەندەیە ئەو زانیاریانەی بە مێشك دەگەن هێواش لێکدەدرێنەوە. منداڵ ئەگەر بە تەواوی لە زمان نەگات ناتوانێت بە ڕاستی بخوێنێتەوە و دووچاری لاوازیی لە خوێندنەوەدا دەبێت.

ئەو منداڵانەش کە کێشەی خوێندنەوەیان هەیە ئەو وریاکەرەوانەی بە مێشکیان دەگەن هەر لێکدەدەنەوە، بەڵام پێویستییان بە کاتی زیاترە. پێویستیان بە هەوڵی تێگەیشتنی زیاترە. ئەگەر زۆر هەوڵبدەن دەبینین کە کێشەی تێگەیشتنیان چارە دەبێت. ئەگەر فێربن بەڕاست و ڕەوانی قسە بکەن خوێندنەوەشیان باش دەبێت.

سەرئەنجام:

ئەو منداڵانەی لە خوێندنەوەدا تووشی زەحمەت دەبنەوە، لە بنەڕەتدا کێشەی تێگەیشتنی زمانیان هەیە. پێویستە سەرەتا ڕاهێنان لەسەر قسەکردن و تێگەیشتن بکەن. بە تێپەڕبوونی کات کەموکورتییەکەیان نامێنێت. ئەم منداڵانە پێویستیان بە لێکتێگەیشتنی زیاتر و گرنگی پێدانی زیاتر و هەوڵدانی زیاتر هەیە.

خواردەمەنییە خێراکان بۆ مێشک مەترسیدارن



لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە (گۆگرداتی سۆدیوم) کە وەك (ماددەی پارێزەر) لە خواردەمەنییە ئامادەکراوەکاندا بەکاردەهێنرێت لە پاڵ ئەوەدا کە یادگار تێکدەدات کاریگەریی خراپیشی لەسەر چالاکیی مێشک هەیە. گۆگرداتی سۆدیوم کە لە پیشەسازی خۆراکە ئامادەکراوەکاندا وەك (ماددەی پارێزەر) بەکاردەهێنرێت سەرەتا یادگار و فێربوون تێکدەدات و پاشانیش کاریگەریی خراپ لەسەر چالاکییەکانی مێشك دادەنێت. شێوازی ژیانی هاوچەرخ بەکارهێنانی خواردەمەنییە خێراکانی کە ئەم ماددەیەیان لەخۆگرتووە زۆرتر کردووە.[١]

بەپێی ڕێژەی تێکڕایی نێودەوڵەتی (٥٢%)ی خوێندکاران لەماڵەوە زیاتر لە ٢٥ کتێبی منداڵانیان هەیە. لە وڵاتی تورکیادا ڕێژەی ئەو منداڵانەی زیاتر لە ٢٥ کتێبی منداڵانیان لە ماڵەوەدا هەیە (١٩%)یە.

ڕێژەی نێودەوڵەتی ئەو ماڵانەی (٠-١٠) کتێبی منداڵانیان هەیە (٢٣%)یە، لە وڵاتی تورکیادا (٥٦%)ە.

ئەم بارە دەریدەخات کە زۆرینەی خێزانەکان کتێب بۆ منداڵەکانیان ناکڕن و کتێبیان پێناخوێننەوە.

بە پێی لێکۆڵینەوەکان زۆربەی مامۆستایان جگە لە کتێبی وانەکەی خۆیان گۆڤار و ڕۆژنامە و کتێبی خوێندنەوەی دیکە -وەك ئامرازی فێربوون- بەکارناهێنن.

بەگوێرەی سەرژمێرییەك کە ٥٠٠ مامۆستای لە ٨٣ خوێندنگەدا لەخۆگرتبوو پەیوەندی مامۆستایان لەگەڵ کتێب و گۆڤاردا بەم شێوەیە دەرچوو:

٣٠%یان لە مانگێکدا هیچ کتێب ناخوێننەوە.

٣٥%یان هیچ ڕۆژنامەیەك ناخوێننەوە.

٦٤%یان هیچ گۆڤارێکی پیشەگەری ناخوێننەوە.

بۆ ساڵانێکی زۆر ئەو مامۆستایەی لە دەرەوەی ئەو کتێبەی وەزارەتی پەروەردە و فێرکردن دەستنیشانی دەکرد کتێبێکی دیکەی ببردایەتە پۆل یان کتێبخانەی خوێندنگەوە و بە خوێندکارانی بوتایەتەوە لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکرا. ئێستا مەرجی (دەبێت کتێب لەلایەن وەزارەتی پەروەردە و فێرکردنەوە دەستنیشان بکرێت) لاچووە. وەزارەتی پەروەردە ١٠٠ کتێبی بۆ خوێندنگەکان دەستنیشان کردووە کە دەبێت بخوێندرێن. هەنگاوێکی نیاز

باشییه... بەڵام خوێندن -وەك لێدانی ساز، ژەنینی نەی ، دروستکردنی منارە- هونەرێکە. یەکێك فێری ئەم هونەرە نەبوبێت ناتوانێت بیخوێنێتەوە...

لەم ساڵانەی دواییدا، زیاتر گرنگی بە خوێندنەوە دەدرێت. بڵاوکراوەکان خێراتر بڵاوکراوەی منداڵان دەخەنە بەردەست. ئیدی دایکان و باوکانیش کتێب بۆ منداڵەکانیان دەکڕن.

لە وڵاتی ئەڵمانیا کتێب پێویستیی هەشتەمە، لە ئەوروپا بەگشتی هەژدەیەمە. لای ئێمەش ڕێژەی خوێندنەوە بەرزدەبێتەوە بەڵام هێشتا نەگەیشتووەتە ئەو پێگەیەی دەمانەوێت. لە ساڵی ٢٠١٣دا هەر کەسێك ٧,١ کتێبی بەردەکەوت، لە ساڵی ٢٠١٤دا ئەم ڕێژەیە بەرزبووەوە بۆ ٧,٣. ئەو کەسەی لە ساڵێکدا (٤-٥) کتێبێك بخوێنێتەوە ناتوانێت وەك پێویست مێشکی گۆشبکات.

کاتێك لە ساڵی ٢٠٠١دا ئەڵمانیا لە لێکۆڵینەوەکانی پڕۆگرامی هەڵسەنگاندنی خوێندکارانی نێودەوڵەتی (PISA)دا پلەی بیست و یەکەمی وەرگرت لەو وڵاتەدا قیامەت بەرپابوو... پارتەکان، دامەزراوە پەروەردەییەکان، سەندیکاکان و پەیمانگاکانی توێژینەوە بۆ ئەوەی وڵاتەکەیان لەو کەندەڵانەی تێیکەوتووە ڕزگار بکەن ڕوونکردەوەیان دەدا. چەندین لێکۆڵینەوە کران و پەروەردە درایە بەر نەشتەری تیمار...

لە لێکۆڵینەوەکانی ٢٠٠٤دا ئەڵمانیا پلەی یانزەیەمی وەرگرت.

لە لێکۆڵینەوەکاندا خوێندکارە سویدییەکان ٥٦١ نمرەیان بەدەستهێنا.

هۆڵەندییەکان ٥٥٤ نمرە

ئینگلیزەکان ٥٥٣ نمرە

ئیتاڵیەکان ٥٤١ نمرە

لە کاتێکدا تێکڕای نمرەکان ٥٣٩ بوو؛ وڵاتی تورکیا ٤٤٩ نمرەی بەدەست هێنا... ئەنجامێکی وەها دەبێت کاریگەری بوومەلەرزەیەکی هەبێت لەسەر وڵات...

لە دوای لێکۆڵینەوەکانی پرۆگرامی هەڵسەنگاندنی خوێندکارانی نێودەوڵەتی (PISA)وە هەروەك لە ئەڵمانیا ڕوویدا، دەبێت سەندیکاکانی پەروەردە، پارتەکان، دامەزراوە مەدەنییەکان، نوێنەرانی دامەزراوە پیشەییەکان یەك بە دوای یەکدا ڕوونکردنەوە بدەن، لێکۆڵینەوەکانیش دانە دانە ڕیز بگرن... پێویستە وەزارەتی پەروەردە، پەروەرشیارەکان، دایکان و باوکان ئەم لێکۆڵینەوەیە بکەنە جێی باسوخواس. دەبێت هۆکارەکانی شکستەکان دەستنیشان بکرێن. دەبێت سیستمی پەروەردەی سوید کە لە لێکۆڵینەوەکاندا پلەی یەکەمی وەرگرتووە شیبکرێتەوە و کەموکورتییەکانی خۆمان ڕوونبکەینەوە و قۆڵی لێهەڵماڵین تا چارەیان دەکەین...

پێویستە پەروەدە ببێتە (یەکەم باسی ڕۆژانەی) وڵات؛ چونکە لە وڵاتدا بەر لە هەر شتێك پەروەردە پێویستی بە نایابییە.

ئەگەر لاوەکانمان باش پەورەردە بکەین ئەوا سەرکەوتوو دەبن و وڵاتەکەشمان هەڵدەستێتەوە.

حکومەت، وەزارەی پەروەردە، سەندیکاکانی پەروەردە، ڕێکخراوە مەدەنیەکان وەك ئەوەی هەموو شتێك ئاسایی بێت دەجووڵێنەوە. وەك بڵێیت پەروەردە لە کێشەدا نییە، وەك بڵێیت منداڵەکانمان کە داهاتووی نیشتیمانەکەمانن پەروەردەیەکی خراپ وەرناگرن...

★★★

ئەگەر خەڵکەکەمان پەروەردە نەکەین ناتوانین هەڵبستینەوە.

مرۆڤە ڕۆشنبیرەکان وڵاتەکەیان پێشدەخەن.

زانست مرۆڤ مەزن دەکات.

خوێندنەوە، مێشکی مرۆڤ پەرەپێدەدات؛ دەبێتە هۆی بەکارهێنانی هەردوو نیوەگۆی ڕاست و چەپی مێشك... ئەو کەسەی هەردوو نیوەگۆی مێشکی پێکەوە دەخاتە گەڕ، بە بەرهەمدارترین شێوە بەکاریدەهێنێت.

خوێندنەوە گرنگە، جێبەجێکردنی ئەو شتانەی دەخوێندرێتەوە زۆر گرنگتریشن...

لێوانلێوبوونی وڵاتە پێشکەوتووەکان لە کەسانێك کە زۆر دەخوێننەوە ڕێکەوت نییە.

پەروەردگار دەزانێت کە چ شتێك مرۆڤەکان پێش دەخات و شکۆمەندیان دەکات. لە قورئانی پیرۆزدا پێمان دەفەرمووێت: "بخوێنە".

ئەو کەسانەی دەخوێننەوە پێشدەکەون و بەرزدەبنەوە.

ئافرێنەرمان فەرمانمان پێدەکات فێری زانست ببین و دەفەرمووێت: **"ئایا ئەوانەی زانان و ئەوانەی هیچ نازانن وەك یەك وان؟"** (الزمر: ٩)

پەروەردگار فەرمانی هەوڵدان و کۆششمان پێدەکات و دەفەرمووێت: **"لەپاداشی ئەو کردارە چاکانەدا لەم دنیادا دەیانکردن"** (السجدە: ١٧)

تەماشای وڵاتە پێشکەوتووەکان دەکەیت لە کەسانی خوێنەر و زانا و تێکۆشەر پێکهاتوون. تەماشای وڵاتە دواکەوتووەکانیش دەکەیت نەخوێنەوار و نەزان و تەمەڵەکان زۆرینەی خەڵکەکانیانن.

پەروەردگاری مەزن دادگەرە، ستەم لە کەس ناکات. ئەو پەروەردگارەی بە ئەڵمانییەك و سویدییەك و ژاپۆنییەکی بەخشیوە، ئەگەر تێبکۆشین بە ئێمەشی دەبەخشێت.

فەرمانەکانی ئەو زاتە بێ هیچ دوودڵیەك ڕاستن، ئەوەی گوێڕایەڵی فەرمانەکانی ئەو زاتە بێت پێشدەکەوێت.

سەرئەنجام:

پێویستە خوێندنەوە و فێربوونی زانست بە شەوقی پەرستش و ورەبەرزییەوە بەئەنجام بگەیەنین. پێویستە ئەو نەوە نوێیەی تازە پێدەگەن وەها پەروەردە بکەین کە خوێنەوار و زانا و تێکۆشەر دەربچن.

پێویستە هەروەك وڵاتە پێشکەوتووەکان گرنگی بە خوێندنەوە و فێربوون بدەین.



شوان و ڕاوێژکاری هاوکاریی دراوی نێودەوڵەتی (IMF)

شوانێك لە دامێنی دۆڵێك مەڕەکانی دەلەوەڕاند. لەو کاتەدا جیبێك لێی نزیك دەبێتەوە. شۆفێرەکەی کە کراسێکی برایۆنی و پێڵاوی پرادا و چاویلکەی ڕای بان و بۆینباخی ستیفانۆ ڕیکی لەبەردابوو دادەبەزێت و لە شوانەکە دەپرسێت:

- ئەگەر بزانم چەند مەڕت هەیە، یەکێکیان دەدەیت بە من؟

شوانەکە تەماشایەکی کابرای کرد و تەماشایەکی مەڕەکانیشی کرد و وتی: "باشە".

کابرا گەنجەکە ئوتومبێلەکەی بردە جێیەکی باش. تەلەفۆنەکەی بە کۆمپیوتەرەوەکەوە پەیوەستکردبوو و چووبووە سیستمی (NASA)وە و بە

بەکارهێنانی (GPS) ئەو نـاوەی پشـکنیبوو و خشـتەیەکی ئێکـزڵ (Excel)ی کردبووەوە کە لە لۆگاریتم و داتـا پڕکرابـووەوە و ڕاپـۆرتێکی ١٥٠ لاپەڕەیـی دەرهێنابوو. دواتر ڕووی کردبووە شوانەکە و پێی وتبوو:

- ٩٨٣ سەر مەڕی تەواوت هەیە.

شوانەکەش وتبووی:

- ڕاستە، دەتوانیت مەڕێك ببەیت.

کابرا گەنـجەکە مەڕەکەی بردبـوو و لە بەشـی دواوەی جێـبەکەی نـابوو. ئەمجارەیان شوانەکە ڕووی کردبووە کابرا گەنجەکە و پرسی بووی:

- باشـــە ئەگەر بـــزانم تـــۆ لەکـــوێ و چ کارێـــك دەکەیـــت، مەڕەکەم دەدەیتەوە؟

کابراکەش وتبووی:

- بەڵێ! ئەی بۆ نا؟

شوانەکە وتبووی:

- تۆ لە (IMF) ڕاوێژکاریت.

کابراکە بە سەرسوڕمانەوە پرسیبووی:

- چۆن بوو وا زانیت؟

شوانەکە وەڵامی دابووەوە:

- زۆر ئاسـانە. بـێ ئەوەی بانـگ بکرێـت هاتیـت بـۆ ئێـرە، ئەمە یەك. دووەم بۆ ئەوەی شتێکم پێ بڵێیت، کە خۆم دەیزانم داوای مەڕێکت لێکردم. سێیەمیش نازانیت چی دەکەیت، سەگەکەت لەگەڵ مەڕەکاندا لێتێکچووە وا خەریکە دەیبەیت!



بەشی بیست و یەکەم

" لە قۆناغی گەشەسەندندا، بوونی کۆمپیوتەر
لەبەر دەستی منداڵدا زیانبەخشە."

پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر

منداڵ و کۆمپیوتەر

بۆچوونێکی بڵاوە کە فێربوونی کۆمپیوتەر و دەستخستنی بەهرەکانی و بەکارهێنانی بە شتێکی باش دەزانرێت. بەکارهێنانی وەك چەشنێك لە (هونەر و کارامەیی) دادەنرێت. هەر کەسێك بیەوێت دیارییەکی گرنگ و بە بایەخ بۆ منداڵەکەی بکڕێت ڕاست چاوی دەچێتە سەر کۆمپیوتەر. هیچ کەسێك لە ڕووی گەشەی جەستەیی و ژیریی منداڵەکەیەوە لە کۆمپیوتەر ناڕوانێت و بیر لەوە ناکاتەوە ئاخۆ کۆمپیوتەر زیان بە گەشەی منداڵەکەی دەگەیەنێت یاخود نا. ئەگەر لەم ڕووەوە لە بابەتەکە بڕوانین دەبینین کە کۆمپیوتەر شتێکی هەرواش بێتاوان و پاك نییە.

لە کۆتاییدا کۆمپیوتەر تەنها ئامێرێکە. منداڵیش ئەگەر فێری بەکارهێنانی ئامێرێك بێت شتێکی خراپ نییە، بەڵام پەرۆشیی و مەراقیی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی منداڵ بە شێوەیەکی سوودبەخش بەکاریدەهێنێت یاخود نا.

هەروەك لە هەموو بوارێکی دیکەشدا هەیە، منداڵ کاتێك فێری بەکارهێنانی کۆمپیوتەر دەبێت پێویستی بە سەرپەرشتییەکی جددی هەیە.

کەی پێویستە منداڵ کۆمپیوتەری هەبێت؟ دەبێت کەی دەستبکات بە بەکارهێنانی؟ پێویستە کەی فێری بەکارهێنانی ئینتەرنێت و وەرگرتنی زانیاری بێت لێیەوە؟ دەبێت لە ڕۆژێکدا چەندێك یاری بە یارییە کۆمپیوتەرییەکان بکات؟... پەروەرشیارەکان بە چڕی گفتوگۆ لەسەر ئەم باسە دەکەن.

ناو بە ناو دایکان و باوکان دێن بۆ لام، کەمێکیش بە شانازییەوە دەڵێن: **"کۆمپیوتەرم بۆ منداڵەکەم کڕیوە، ئیدی کۆمپیوتەرێك لە ژوورەکەی خۆیدا هەیە. دەشزانێت کۆمپیوتەرەکە بەکاربهێنێت، تەنانەت لە هەندی بابەتدا لە من باشتر دەیزانێت!"**

هەندێ لە خێزانەکان کۆمپیوتەر بە (بەنرخترین دیاری) دەزانن و دەڵێن: **"ئەگەر دەربچیت کۆمپیوتەرێکت بۆ دەکڕم."**

هەندێ لە خێزانە بەتەمەنەکان دێن و ڕاوبۆچوونی من وەردەگرن لەسەر ئەو کارەی کردوویانە تا بزانن باشیان کردووە یان خراپ، دەڵێن: **"باشمان کردووە؟"**

خودی خۆم بەلامەوە گرنگ نییە منداڵ کۆمپیوتەری هەبێت یان نا، ئەوەی بە لای منەوە جێی بایەخە گرنگی دانە بەوەی کاتێك منداڵەکە دەچێتە سەر کۆمپیوتەرەکە چی دەکات. هیچ جیاوازییەك نییە لە نێوان کڕینی ئۆتۆمبێلێك بۆ منداڵێکی گەورەتان و کڕینی کۆمپیوتەرێك بۆ منداڵێکی بچووکتان. ئەوەی گرنگە منداڵەکە بە ئۆتۆمبێلەکەی چی دەکات و بۆ کوێ دەچێت. گرنگ ئەوەیە منداڵەکە بەو ئامێرە ئەفسوناوییەی پێی دەڵێین (کۆمپیوتەر) چی دەکات.

ئەگەر کاتەکانی بە یاری کۆمپیوتەرەوە دەکوژێت، بەتایبەتی ئەگەر ئەو یارییانەی دەکرد کە توندوتیژییان تێدایە و وانەکانی فەرامۆش دەکرد ئەوا واتە منداڵەکە کۆمپیوتەرەکە بە خراپ بەکاردەهێنێت. ئەگەر شت دەنووسێت، لێکۆڵینەوە دەکات، بە ڕێگایەکی کورت و ئاسان زانیاریی کۆدەکردەوە ئەوا زۆر باشە...

لە قۆناغی گەشەسەندندا، بوونی کۆمپیوتەر لەبەر دەستی منداڵدا زیانبەخشە

پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر بەم شێوەیە باسی لە زیانەکانی بوونی کۆمپیوتەر لە ژووری منداڵدا کرد:

١. بێچووەکانی کوندەپەپوو دەبێت درەنگ فێری فڕین ببن، ئەگەر نا ماسولکە و ئێسکەکانیان باش گەشە ناکەن. مێشك و جەستەی ئەو منداڵەی بەسەر کۆمپیوتەرەوەیە وریاکەرەوەی باشیان پێناگات بۆ گەشەسەندنیان.

٢. کوندەپەپوو شەوان بە بیستنی دەنگی نێچیرەکەی جێیەکەی دەستنیشان دەکات. ئەگەر بەچکەکە هەر بە بچووکی بفڕێت بە گران دەتوانێت لە ڕێی دەنگەکانەوە شوێن دەستنیشان بکات.

لە قۆناغی منداڵیدا مێشك چەند بەشێکی هەیە کە لە دەرئەنجامی بیستنەوە گەشەدەکەن. کاتێك دەنگەکان بە مێشك دەگەن چەند تۆڕێکی دەماری لە نێوان دەمارەخانەکاندا دەچنرێن. پێویستە لە (قۆناغی هەستیاری)دا ئەو دەنگانە ببیسترێن و ئەو تۆڕانەش بچنرێن و گەشەی مێشك تەواوبکرێت. ئەگەر منداڵ چەندین کاتژمێر لەسەر کۆمپیوتەر بەسەربەرێت و ئەو دەنگانەی پێویستە بیانبیستێت نەیانبیستێت و ئەو

شتانەی پێویستە بیانبینێت نەیانبینێت ئەوا بەربەستێك دروست دەبێت لە پێش گەشەسەندنی بیستن و بینینی منداڵەکەدا.

کۆمپیوتەر دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گەشەسەندنی تۆڕە دەمارییەکانی بینین و بیستندا

هەرچەندە وێنەکانی کۆمپیوتەر ڕەنگاوڕەنگن و دەنگەکانی بڵندگۆکانی بەرزن، بەڵام ئەمانە هێندەی وێنە و دەنگەکانی ژیانی ڕاستەقینە سەرنجڕاکێش نین. زۆر شت لە ژیانی ڕاستەقینەدا لە جووڵەدایە، بۆ لای ڕاست دەڕوات، بۆلای چەپ دەچێت، دێتە پێشەوە، دەڕواتە دواوە... مێشك لەناو خۆیدا کاردانەوەیەکی تایبەت بۆ شوێنکەوتنی ئەم جووڵانە دروستدەکات. وێنەکانی کۆمپیوتەریش لەسەر شاشاکە دەردەکەون، بەڵام ئەو وریاکەرەوانەی لەم وێنانەوە بە منداڵەکە دەگەن مێشکی منداڵەکە سنووردار دەکەن. زۆر مانەوە لەسەر کۆمپیوتەر لە قۆناغی گەشەسەندندا (قۆناغی نێوان ساوایی تا هەرزەکاری قۆناغی گەشەسەندنی خێرای مێشکە) زیان بە گەشەی میشکی منداڵەکە دەگەیەنێت.

٣. هەندێ جووڵە بەو ژینگەیەی تێیدا دەگوزەرێت واتا وەردەگرێت. ئەگەر بەچکەی کوندەپەپوو ژینگەکەی باش نەناسێت ئەوا لە دۆزینەوەی شوێنەکاندا تووشی سەختی زۆر دەبێتەوە.

ئەو توانایەی ماوسی کۆمپیوتەریش بەردەستی دەخات بەس نییە بۆ ئەوەی منداڵ ژینگەکەی خۆی بناسێت.

٤. وەڵامێك نییە بۆ پرسیاری "ئەو منداڵەی کاتەکانی لەسەر کۆمپیوتەر دەباتە سەر بە چ شێوەیەك کۆمەڵایەتی دەبێت؟". ئەگەر منداڵێکی دیکەش

کۆمەڵایەتی بوون نابن. تەنها ئەگەر لەگەڵ منداڵەکەی دیکەدا پێکەوە بن ئەوکات هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییەکان گەشەدەکەن.

٥. ئەگەر بێینە سەر زیانەکانی تەنیا بوون و یاریکردن بەو یارییانەی شەڕ و شۆڕیان تێدایە... منداڵەکە چۆن ئەو وزە سووتێنەرەی لە ناخیدایە بەکاریدەبات؟ بەکارنەهێنانی ئەو وزەیە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن لە ڕووی پزیشکییەوە چەندین کێشەی لێدەکەوێتەوە. کاتێك منداڵەکە گەورەدەبێت ئەگەر ئەو توندوتیژیانەی لە یارییەکانەوە فێریانبووە وەریانبگێڕێتە سەر ژیانی؛ ئەوکات کارەساتی گەورەی لێدەکەوێتەوە.

بەتایبەتی لە دوای تەمەنی سێ ساڵییەوە منداڵەکە فێری هەڵسوکەوتە بنەڕەتییە زۆر گرنگەکان دەبێت. منداڵ لەم ماوەیەدا تەنها فێری قسەکردن و ڕاکردن نابێت؛ بەڵکوو لە متمانەکردن بە دایك و سۆز و میهرەبانیی و گەرمی باوەشی تێدەگات، هیچ ئامێرێك ناتوانێت ئەو هەست و خۆشەویستییەی پێببەخشێت. بەتایبەتی ئەو شتانەی لە شاشاکاندا دەیانبینێت هەر هیچ... بۆ نموونە؛ من ئەگەر دەست بکەمە ئاوێکەوە لە گەرمی و ساردی یان تەڕیەکەی تێدەگەم. گوێیەکانم لەگەڵ دەنگی دڵۆپە ئاوەکاندا ڕادێن. شەپۆلەکان دەبینم. بۆنی ئاوی دەریاکە و قەوزەکان دەکەم. یەك کۆڵ زانیاری چڕوپڕ و ئاڵۆز لەسەر ئاو وەردەگرم. مەحاڵە گشت ئەمانە بە ڕوانین لە ئاوی سەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە فێرببین. ئەو منداڵەی لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر ئاو دەبینێت لەگەڵ ڕاستەقینەیی ئاودا ڕووبەڕوو نابێتەوە و فێرنابێت ئەگەر ڕووبەڕووی ئاو بووە چی بکات.

بە ڕای من کۆمپیوتەر هیچ ئیشێکی نییە لە ژووری منداڵ و لە دایەنگا و باخچەی ساوایان و خوێندنگەدا. پێویستە زۆر وریای بەکارهێنانیشی بین لە خوێندنگەدا. هەروەك چۆن ناکرێت بە ڕەحەتی زانیاری بخرێتە مێشکی

منداڵەوە بەو جۆرەش کۆمپیوتەر ناتوانێت زانیاری بخاتە مێشکی منداڵەوە. فێرکردنی کۆمپیوتەر دەبێت لە ساڵەکانی دواتردا قسەی لەسەر بکرێت.[1]

زیانگەیاندنی تەلەڤزیۆنیش بە گەشەی مێشك و جەستەش ڕاستییەکی زانراوە. ئەو منداڵەی تەماشای تەلەڤزیۆن دەکات تەنها نیوەگۆی چەپی مێشکی بەکاردەهێنێت. وێنەکان هێندە خێرا دێن و دەچن لەسەر شاشەکان کە نیوەگۆی ڕاست دەرفەتی بیرکردنەوە و خەیاڵکردنەوەی نابێت. ئەمەش لەکاتێکدا لە گەشەی مێشکدا زۆر گرنگە هەر دوو نیوەگۆکە پێکەوە بەکاربهێنرێن. ئەم باسەش لە بەشی بیست و پێنجەمدا بە جیا باسکراوە.

سەرئەنجام:

فێربوون لە ڕێی ئەندامەکانی بینین، بیستن، بۆنکردن و تامکردنەوە هەر لەناو سکی دایکەوە دەستپێدەکات. ئەم هەستانە بە بەکارهێنانی بەردەوامیان گەشەدەکەن و پسپۆڕیی بەدەست دەهێنن. ئەو وریاکەرەوانەی لە ئەندامەکانی هەستەکانەوە وەردەگیرێن سەرەتا دەچنە هیپۆکامپەس و پاشان دەگوازرێنەوە بۆ بەشی توێکڵی مێشك. بەم شێوەیەش فێربوون و گەشەی مێشك دەستەبەر دەکرێت.

لێکۆڵینەوەکان پەیوەندی نێوان گەشەی مێشکی باڵندەی زەلکاوەکان و شاردنەوەی خۆراکەکانیان لە ١٠ هەزار جێی جیاوازدا ئاشکرا کرد. ئەگەر باڵندەکە گوێز نەشارێتەوە ئەوا بەشی هیپۆکامپەسی مێشکی گەشەناسەنێت.

بەکورتی بۆچوونی "منداڵان لە ژینگەی کۆمپیوتەردا باشتر فێردەبن" هەڵەیە. ئەو وێنانەی کۆمپیوتەر و تەلەڤزیۆن نیشانیان دەدەن لەچاو

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان (gehirnforschung und lernen die schule des lebens)

ژینگەی ڕاستەقینەدا بەپێی پێویست جووڵەیان نییە و ئەو دەنگانەی دەریاندەکەن هیچ شتێك فێری منداڵەکە ناکەن. نابنە هاوکاری منداڵەکە بۆ ئەوەی لە جیهانی ڕاستەقینە تێبگات.

کۆمپیوتەر ژینگەی منداڵ تەسکدەکاتەوە و هەژاری دەکات. دەنگەکان و وریاکەوەرەکان هاوکاری نابن بۆ ئەوەی لە دنیای ڕاستەقینە تێبگات، لەبەر ئەمە کۆمپیوتەر هیچ ئیشێکی بە ژووری منداڵان نییە...

22

بەشی بیست و دووەم

> "چەلەبی کاتیب، هەندێ جار بەسەر کتێبێکەوە ئاگای لە خۆی نەدەما و هەر لە خۆر ئاوابوونەوە تا خۆر هەڵاتن مۆم لە ژوورەکەیدا دەسووتا، هەرگیز لە خوێندنەوە بێزار نەدەبوو. لەم کاتەنەشدا چەندین خوێندکار وانەیان لەلا دەخوێند."

گەنجان خاوەن مێشکێکی کارکەری خێران
بەتەمەنەکان خاوەن مێشکێکی دانان

منداڵان خێرا فێردەبن؛ چونکە مرۆڤ کاتێك گەنجە توانـای سـەرنجدانی ناوازەیە و خاوەن یادگارێکی زۆر فراوانترە. یادگار زۆر خێراتـر کـار لەسـەر ئەو زانیارییانە دەکات کە فێریان دەبێت.

لە ساڵەکانی دواتردا فێربوون هێـواش دەبێـتەوە و بەتەمەنەکـان هێواشتر فێردەبن. چونکە خێرایی گواستنەوەی تەوژمە کارەباییەکـانی مێشـك هەمـوو سـاڵێك دوو بەش لە هەزاری چـرکەیەك کەمـدەکات. بـۆ یەکەمـین جـار دەزگای (CIA) ئەم خێراییەیان بەکارهێنا بـۆ پێـوانی توانـای شـیکردنەوەی سیستمە ئاڵۆزەکانی کەسایتییەکان و هەڵبژاردنـی کەسـایەتی بەتوانـا. تەوژمە

کارەباییەکان چەندێك خێراتربن خێرایی بیرکردنەوەی ژیرانە و کارکردنی مێشك لەسەر ڕووداو و زانیاری و بیرۆکەکان هێندە خێراتر دەبێت. شیکەرەوە باشەکان ئەوانەن کە دەتوانن خێرا شیکردنەوەکانیان بکەن. لەو ساڵانەی دواییدا دۆزینەوە گرنگەکانی بواری بیرکاری و فیزیا لەلایەن گەنجەکانەوە ئەنجامدراون.

بەرهەمداریی لە نێوان زاناکانی بواری کۆمەڵایەتیدا، بەپێچەوانەی زانستەکانی بیرکاری و فیزیا، لە بیست ساڵی سەرەتادا نییە، بەڵکوو لە پاش (٤٠-٥٠) ساڵییەوەیە. لەم بوارەدا مێشك چەندە بەتەمەنتر بێت چالاکییەکانی هێندە باشتر دەبن. بەتەمەنەکان باشتر لە گەنجەکان لە دەورروبەریان تێدەگەن؛ چونکە خاوەن ئەزموونێکی فراوانن... مرۆڤ کاتێك دەچێتە تەمەنەوە فێردەبێت مرۆڤەکان بخوێنێتەوە، خێرا تێدەگات کە چی پێویستە و بە چ ڕێژەیەکیش پێویستیەتی.

ئەوانەی خەڵاتی نۆبڵیان بۆ ئاشتی بەدەستهێناوە، لەوانە بەتەمەنترن کە لە فیزیادا ئەو خەڵاتەیان بەدەستهێناوە.

ئەو کەسەی ساڵانێکی زۆر، لەگەڵ خەڵکێکی زۆردا ژیابێت و کاری لەگەڵدا کردبن، ئەزموونێکی زۆری بەدەستهێناوە. کەسی ئەزموندار خاوەن خەرمانێکی گەورەی زانیارییە، دەتوانێت زۆر زانیاری پێکەوە کۆبکاتەوە و لێکدانەوەیان بۆ بکات. لەم ڕووەوە بەتەمەنەکان لە فێربووندا هەنگاوێك لەپێشترن؛ چونکە خەرمانی زانیاری هاوکار دەبێت بۆ ئەوەی زانیارییە نوێیەکان لەسەر بنچینەکان دابمەزرێنرێن و ڕێکبخرێن و لە مێشکدا جێگیر بکرێن. هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە کۆمەڵگا دەیەوێت لەلایەن (کەسە پێگەیشتوو و بەئەزموونەکان)ەوە بەڕێوەببردرێت.

لەلایەکەی دیکەشەوە گەنجان خاوەنی مێشکێکی کارکەری خێرا و یادگارێکی گەورەن. ئەگەر کێشەکان لەلایەن کۆمەڵێکەوە کە پێکهاتبێت لە گەنج و پیر بخرێنە بەر باس و کاری چڕوپڕیان لەسەر بکرێت ئەوا هەلی چارەسەرکردنیان زیاد دەکات.

ئەگەر (دانایی) نەبێت کۆکردنەوەی زانیاری زۆر لە بوارێکدا ژیریی مرۆڤ تێکدەدات. بۆ بەتەمەنەکان زۆر گرنگە کە هەم چاو کراوە بن و هەمیش بتوانن زانیارییە کۆنەکان بەکاربهێنن. بۆ گەنجەکانیش لێکۆڵینەوە و بەدەستهێنانی زانیاریی نوێ و سەرکەوتن گرنگە. ئەگەر دانایی و وزە یەکبخرێن ئاسانتر دەگەین بە سەرکەوتن. پێویستە گەنجەکان و بەتەمەنەکان فێربن پێکەوە کاربکەن. ئەو کات زۆر ئاسانتر دەتوانن بگەنە ئاسۆی سەرکەوتن.

ئەزموون بەرهەمداریی زیاد دەکات

ئەو لێکۆڵینەوانەی لە نێوان ڕاوچییەکاندا ئەنجامدراون جێی سەرسامین. لەو لێکۆڵینەوانەدا کە لە نێوان ڕاوکەرەکانی پاراگوای ڕۆژهەڵاتدا کە بە تیر و کەوان ڕاودەکەن ئەنجامدراون دەریانخستووە کە لە پاش بیست ساڵ ڕاوکردن ئاستی بەرهەمدارییان دەگاتە لوتکە. لە هەشتاکانی سەدەی ڕابردوودا لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ڕاوچییەکان کرا تا بزانرێت لە ناو کۆمەڵی ڕاوکەراندا لە هەر تەمەنێکدا دەتوانن چەندێك ڕاوبکەن. ڕاوچییەکان لە ڕۆژێکدا بە تێکڕایی ٤ کیلۆ گۆشت دەبەنەوە بۆ ماڵ. پیاوان لە سەرەتای چلەکانی تەمەنیاندا زۆرترین گۆشت دەبەنەوە بۆ ماڵ. سەبارەت بە پێکانی ئامانج بە تیریش، (٤٠-٤٢) ساڵیی؛ تەمەنی پێکانی زۆرترین ئامانجە.

هێڵکاری هاوشێوەش بۆ هونەرەکانی دیکەی وەك تۆپی پێ و موزیك و شەترەنجیش هەر ڕاستە. بۆ ئەوەی لە بوارێکدا بگەیتە سەرکەوتنی مەزن پێویستە بیست ساڵ ئەزموونت هەبێت...

سەرئەنجام:

مرۆڤ بۆ ئەوەی ببێتە ڕاوکەرێکی باش، پێویستی بە بیست ساڵ ئەزموون هەیە. بۆ ئەوەی ببینە مامۆستایەکی باش، یاخود بەڕێوەبەرێکی، باش پێویستیمان بە کات و ئەزموونی زیاترە؛ ئەزموون لە پەروەردەدا زۆر گرنگە. بۆ شوێنکەوتنی نوێگەرییەکان، بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەی نوێ و بۆ گەیشتنەوە بە وڵاتە پیشکەوتووەکان پێویستیمان بە گەنجانی بوێر و چالاك و لێکۆڵەر هەیە. بۆ ئەوەی بەرهەمداریی لە پەروەردەدا زیاتر بکەین پێویستە وزە و تامەزرۆیی گەنجانمان لەگەڵ دانایی و زانستی پەرەوەرشیارە بەئەزموونەکان یەکبخەین.

کۆمەڵ و کۆمەڵگا پێویستە سوود لە ئەزموون و زانیاریی کەسە بەتەمەنەکان وەربگرن. بەتایبەتی خانمە بەتەمەنەکان بنچینەیەکی لەبیرنەکراوی پەروەردەن. لە پەروەردەی نەوەکانیاندا ڕۆڵێکی زۆر گرنگیان هەیە. هەم بە ئەزموونەکانیان، هەم بە داناییەکانیان سوود بە منداڵان دەگەیەنن.

بەگوێرەی هەڵسەنگاندنەکانی پسپۆڕانی مێشك و دەمار دایەگەورە پەروەرشیار و چاودێرێکی زۆر باشتر لە تەلەڤزیۆنە ڕەنگاوڕەنگەکانە بۆ منداڵ.

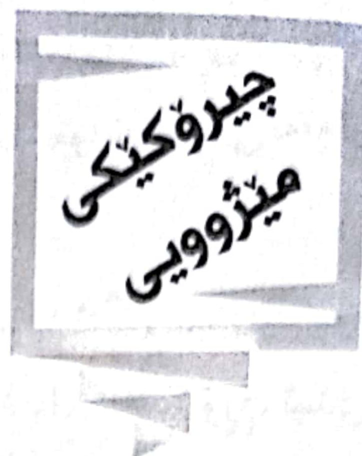
هێڵکاری هاوشێوەش بۆ هونەرەکانی دیکەی وەك تۆپی پێ و موزیك و شەترەنجیش هەر ڕاستە. بۆ ئەوەی لە بوارێکدا بگەیتە سەرکەوتنی مەزن پێویستە بیست ساڵ ئەزموونت هەبێت...

سەرئەنجام:

مرۆڤ بۆ ئەوەی ببێتە ڕاوکەرێکی باش، پێویستی بە بیست ساڵ ئەزموون هەیە. بۆ ئەوەی ببینە مامۆستایەکی باش، یاخود بەڕێوەبەرێکی، باش پێویستیمان بە کات و ئەزموونی زیاترە؛ ئەزموون لە پەروەردەدا زۆر گرنگە. بۆ شوێنکەوتنی نوێگەرییەکان، بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەی نوێ و بۆ گەیشتنەوە بە وڵاتە پیشکەوتووەکان پێویستیمان بە گەنجانی بوێر و چالاك و لێکۆڵەر هەیە. بۆ ئەوەی بەرهەمداریی لە پەروەردەدا زیاتر بکەین پێویستە وزە و تامەزرۆیی گەنجانمان لەگەڵ دانایی و زانستی پەرەوەرشیارە بەئەزموونەکان یەکبخەین.

کۆمەڵ و کۆمەڵگا پێویستە سوود لە ئەزموون و زانیاریی کەسە بەتەمەنەکان وەربگرن. بەتایبەتی خانمە بەتەمەنەکان بنچینەیەکی لەبیرنەکراوی پەروەردەن. لە پەروەردەی نەوەکانیاندا ڕۆڵێکی زۆر گرنگیان هەیە. هەم بە ئەزموونەکانیان، هەم بە داناییەکانیان سوود بە منداڵان دەگەیەنن.

بەگوێرەی هەڵسەنگاندنەکانی پسپۆڕانی مێشك و دەمار دایەگەورە پەروەرشیار و چاودێرێکی زۆر باشتر لە تەلەڤزیۆنە ڕەنگاوڕەنگەکانە بۆ منداڵ.



ئەگەر بەتەمەنێکیان لەنێواندا بوویایە، تووشی ئەم کارەساتە دەبوونەوە؟

سوڵتان موراد پاش بردنەوەی شەڕی کۆسۆڤۆ، لەگەڵ یەکێک لە وەزیرەکانیدا بە مەیدانی جەنگەکەدا دەگەڕان و بینی کەوا چەندەها سەربازی گەنجیان لە دوژمن کوشتووە و بیروڕاکانی خۆی بۆ وەزیرەکەی دەربڕی و پێی وت:

- چەندەش گەنجن...

وەزیریش ئەم وەڵامەی دایەوە، کە زۆر باش گرنگی ئەزموون و دانایی دەخاتە ڕوو:

- سوڵتانم، ئەگەر بەتەمەنیان لە نێواندا بووایە هەرگیز تووشی ئەم کارەساتە دەبوونەوە؟



بیرۆکەی گۆڕینی دنیا

لە ناوجەرگەی پەرستگای وێستمنیستەر ماناستیرینین لەسەر گۆڕی قەشەیەکی ئەنگلیکانی ئەم وتانە نووسرابوو: "کاتێک گەنج بووم ئاواتەکانم بێ سنوور بوون، دەمویست دنیا بگۆڕم، کاتێک گەورەبووم و ژیربووم تێگەیشتم کە دنیا ناگۆڕدرێت. بۆیە منیش کەمێک ئاواتەکانم بچووک کردنەوە و بڕیارمدا تەنها وڵاتەکەی خۆم بگۆڕم، بەڵام ئەویش لەوە ناچێت بگۆڕدرێت.

کاتێـك زۆر چـوومە تەمەنەوە بەدوایـین وزە و هێـزمەوە هەوڵـی گـۆڕینی خێـزانەکەم و کەسـە نزیکەکـانم تـاقیکردنەوە. بەداخەوە نەمتـوانی ئەمەش بەدیبێنم...

ئێستا کاتێك وا لەسەر جێی مەرگم لەناکاو زانـیم کە ئەگەر سـەرەتا خـۆم بگۆڕیایە ئەوا دەبوومە نموونە بۆ ئەوان و دەمتوانی خێزانەکەم بگـۆڕم. ئیـدی دەمتوانی ئەو ورە و ئیلهامەی لەوانەوە وەرمدەگرت زیاتر پەرەم پێبـدایە. کـێ دەزانێت ڕەنگە بمتوانیایە تەنانەت دنیاش بگۆڕم..."

23

بەشی بیست و سێیەم

> "کەستان بە تەواوی ئیمان و باوەڕ ناهێنێت، تا هەرچی بۆ خۆی پێی خۆشە بۆ برا موسوڵمانەکەشی پێی خۆش نەبێت."
>
> **حەزرەتی محمد ﷺ**

مرۆڤ چ کاتێك خۆپەرست، چ کاتێك گیانفیدایە؟

مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە، لەناو کۆمەڵدا دەژی. هەم بۆ خۆی و هەم بۆ کۆمەڵگاکەشی فێردەبێت. دەیەوێت لەناو کۆمەڵدا سەربکەوێت.

مرۆڤ کاتێك منداڵە خۆپەرستە، کاتێك گەنجە ڕەگەزی بەرامبەر سەرنجی ڕادەکێشێت. کاتێك گەورە دەبێت بۆ گۆشکردنی منداڵەکانی تێدەکۆشێت و، دواتر پێشڕەوی کۆمەڵگا دەکات. کاتێك دەچێتە تەمەنەوە زانیارییەکانی زیاد دەکەن و خەڵکی دەکاتە هاوبەش تێیاندا.

مرۆڤ شتی خۆشدەوێت، ڕقی لێی دەبێتەوە، فەرمان دەکات، هاوکار دەبێت، فشار دەکات، یارمەتی کەسانی دیکە دەدات، کێبڕکێی کەسانی دیکە دەکات، پێکەوە یاری دەکەن، بەرامبەر یەك یاری دەکەن... هەموو ئەمانە لە کۆمەڵگادا دەگوزەرێن.

ئەوە ڕاست نییە کە مرۆڤ تەنها بیر لەخۆی دەکاتەوە، خۆپەرستانە هەڵسوکەوت دەکات و گرنگی بە سوود و قازانجی خۆی دەدات. لە ساڵی ٢٠٠٠ لە ئەمریکادا -کە گەورەترین کۆمەڵگای سەرمایەداریی دنیایە- کۆی بەخشینی خەڵکەکە ٢٠٣ ملیار دۆلار بووە.

ئاڵوگۆڕی زانیارییش، هێندەی ئاڵوگۆڕی دراو و سامان مرۆڤ دڵخۆش دەکات. مرۆڤ کاتێك لە کۆمەڵگادا دەژی فێری گەشەپێدانی کەسایەتیی، گۆڕینی بیرۆکەکانی، دەستەبەرکردنی هەماهەنگی لە کۆمەڵگادا دەبێت. لەناو کۆمەڵگادا بەدوای دڵخۆشیدا دەگەڕێت؛ بەم جۆرە دەبێتە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی.

مرۆڤ ئەگەر بەتەنیا سەرکەوتوو بێت دڵخۆش نابێت. کاتێك دڵخۆشدەبێت کە ئەو شتانەی هەیەتی بە کەسانی دیکەشی ببەخشێت.

لێکۆڵینەوەکان لە مێشکدا دەریانخستووە کە سیستمی دۆپامین لە کاتی هاوکاری کردنی یەکتری و پێکەوە کارکردندا زۆر چالاکتر دەبێت. پێکەوە کارکردن مرۆڤ هاندەدات و مرۆڤەکان کاتێك بە هاوبەشی کاردەکەن لە تەنها بیر لەخۆکردنەوە پاشگەز دەبنەوە.

(پێکەوە کارکردن) بۆ منداڵە بچووکەکان گرانە، پێویستە هەوڵێکی زۆر بدەن بۆ ئەوەی فێری پێکەوە کارکردن و هاوکاریکردن ببن.

کارکردن بە هاوبەشی ئەگەرچی لە ماوەیەکی کورتیشدا قازانجێکی زۆری نەبێت، لە وادەیەکی دوور و درێژدا سوودێکی زۆری دەبێت. مرۆڤ دەتوانێت بە بیرکردنەوەی لە قازانجە درێژخایەنەکان ئەو سوودانەی لە ماوەیەکی کورتدا دەستدەخرێن فەرامۆشبکات و بەم شێوەیە فێری پێکەوە کارکردن دەبێت.

پێکەوە کارکردن و هەوڵدان بۆ کۆمەڵگا گرنگترین مەرجی بوون بە کەسێکی کۆمەڵایەتی و کلتوورین. پێکەوەکارکردن واتە (فیداکاری و بەشکردن).

زانایەکی بلیمەت شتێك دەدۆزێتەوە و بە هەنگاوێکی مەزن وڵات پێش دەخات. بەڵام کاتی پڕچێژی لەم جۆرە زۆر کەمە. ژاپۆنییەکان سەلماندوویانە کە کاتێك ئەو زانایانەی لە تیمدا کاردەکەن داهێنان و گەشەسەندنیان دەبێت هەنگاو بە هەنگاو پێشدەکەون. ئەوانەی لە تیمدا کاردەکەن سوود لە بیروڕای یەکتری وەردەگرن و بەردەوام پێشدەکەون. لە سایەی ئەمەوە ئەوانەی بە تیم کاردەکەن؛ پێش ئەو زانایەی هەنگاوێکی گەورە دەنێت دەدەنەوە.

ئەم ئاکامەش دەریدەخات کە کاری بەکۆمەڵ لە هەوڵی تاکە کەسی بەرهەمدارترە.

مرۆڤ تەنها خۆپەرستە؟

دەیڤید هیوم، ٢٥٠ ساڵ لەمەوبەر وتوویەتی: "مرۆڤ بوونەوەرێکی خۆپەرستە."

نووسەری ئەمریکی جاك لەندەن دەڵێت: "مرۆڤەکان دەبن بە دوو بەشەوە: هەندێکیان دەدۆشن و هەندێکیان دەدۆشرێن."

بیردۆزەکانی "ماسی گەورە ماسییە بچووکەکان قوتدەدات؛ بەهێزەکان دەمێننەوە و لاوازەکان لەناودەچن"، کە لە وانەکانی زانستی سروشتی و وانەی زیندەوەرزانیدا دەوترێنەوە، بەتەواوی ڕاستەقینە پێکناهێنن.

ئەوە ڕاست نییە کە مرۆڤ تەنها بیر لەخۆی دەکاتەوە، خۆپەرستانە هەڵسوکەوت دەکات و گرنگی بە سوود و قازانجی خۆی دەدات. لە ساڵی ۲۰۰۰ لە ئەمریکادا -کە گەورەترین کۆمەڵگای سەرمایەداریی دنیایە- کۆی بەخشینی خەڵکەکە ۲۰۳ ملیار دۆلار بووە.

ئاڵوگۆڕی زانیارییش، هێندەی ئاڵوگۆڕی دراو و سامان مرۆڤ دڵخۆش دەکات. مرۆڤ کاتێك لە کۆمەڵگادا دەژی فێری گەشەپێدانی کەسایەتیی، گۆڕینی بیرۆکەکانی، دەستەبەرکردنی هەماهەنگی لە کۆمەڵگادا دەبێت. لەناو کۆمەڵگادا بەدوای دڵخۆشیدا دەگەڕێت؛ بەم جۆرە دەبێتە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی.

مرۆڤ ئەگەر بەتەنیا سەرکەوتوو بێت دڵخۆش نابێت. کاتێك دڵخۆشدەبێت کە ئەو شتانەی هەیەتی بە کەسانی دیکەشی ببەخشێت.

لێکۆڵینەوەکان لە مێشکدا دەریانخستووە کە سیستمی دۆپامین لە کاتی هاوکاری کردنی یەکتری و پێکەوە کارکردندا زۆر چالاکتر دەبێت. پێکەوە کارکردن مرۆڤ هاندەدات و مرۆڤەکان کاتێك بە هاوبەشی کاردەکەن لە تەنها بیر لەخۆکردنەوە پاشگەز دەبنەوە.

(پێکەوە کارکردن) بۆ منداڵە بچووکەکان گرانە، پێویستە هەوڵێکی زۆر بدەن بۆ ئەوەی فێری پێکەوە کارکردن و هاوکاریکردن ببن.

کارکردن بە هاوبەشی ئەگەرچی لە ماوەیەکی کورتیشدا قازانجێکی زۆری نەبێت، لە وادەیەکی دوور و درێژدا سوودێکی زۆری دەبێت. مرۆڤ دەتوانێت بە بیرکردنەوەی لە قازانجە درێژخایەنەکان ئەو سوودانەی لە ماوەیەکی کورتدا دەستدەخرێن فەرامۆشبکات و بەم شێوەیە فێری پێکەوە کارکردن دەبێت.

پێکەوە کارکردن و هەولدان بۆ کۆمەڵگا گرنگترین مەرجی بوون بە کەسێکی کۆمەڵایەتی و کلتوورین. پێکەوەکارکردن واتە (فیداکاری و بەشکردن).

زانایەکی بلیمەت شتێك دەدۆزێتەوە و بە هەنگاوێکی مەزن وڵات پێش دەخات. بەڵام کاتی پڕچێژی لەم جۆرە زۆر کەمە. ژاپۆنییەکان سەلماندوویانە کە کاتێك ئەو زانایانەی لە تیمدا کاردەکەن داهێنان و گەشەسەندنیان دەبێت هەنگاو بە هەنگاو پێشدەکەون. ئەوانەی لە تیمدا کاردەکەن سوود لە بیروڕای یەکتری وەردەگرن و بەردەوام پێشدەکەون. لە سایەی ئەمەوە ئەوانەی بە تیم کاردەکەن؛ پێش ئەو زانایەی هەنگاوێکی گەورە دەنێت دەدەنەوە.

ئەم ئاکامەش دەریدەخات کە کاری بەکۆمەڵ لە هەوڵی تاکە کەسی بەرهەمدارترە.

مرۆڤ تەنها خۆپەرستە؟

دەیڤید هیوم، ٢٥٠ ساڵ لەمەوبەر وتوویەتی: "مرۆڤ بوونەوەرێکی خۆپەرستە."

نووسەری ئەمریکی جاك لەندەن دەڵێت: "مرۆڤەکان دەبن بە دوو بەشەوە: هەندێکیان دەدۆشن و هەندێکیان دەدۆشرێن."

بیردۆزەکانی "ماسی گەورە ماسییە بچووکەکان قوتدەدات؛ بەهێزەکان دەمێننەوە و لاوازەکان لەناودەچن"، کە لە وانەکانی زانستی سروشتی و وانەی زیندەوەرزانیدا دەوترێنەوە، بەتەواوی ڕاستەقینە پێکناهێنن.

سەرسەختەکان و داروینییە کۆمەڵایەتییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر مێشکیان شۆردەوە. دەیانوت کە سروشتی مرۆڤ تەنها مەیلی بەلای بێبەزەیی بوون، ڕقوکینە، ستەم و وەدەرنان، خۆپەرستی و هێزەوەیە، هەوڵیاندەدا هەمووان لەسەر ئەم باوەڕەیان ڕازیبکەن.

مرۆڤ تەنها (گورگ) نییە. دڕندەیی تەنها ڕوویەکی مرۆڤە؛ ئەو ڕوویەتی کە پێویستە بە فێرکردنی بەها ڕەوشتی و ئایینییەکان چاکبکرێتەوە. ئەو بیرۆکەیەی کە مرۆڤ بەتەواوی وەك (بوونەوەرێکی خۆپەرست) دەبینێت ناتوانێت ئەو هاوکاری و پێکەوە ژیان و هاوبەشییەی لە کۆمەڵگادا دەبینرێت ڕوونبکاتەوە.

لە سروشتدا بنەڕەت (هاوکاری)یە. شەڕ و بەرەنگاربوونەوە و قووتدانی بچووکەکان ڕووداوی شازن. هەموو بەچکەکان لە سایەی هاوکاری و پارێزگاری دایك و باوکیانەوە دێنە ژیانەوە، هاوکاری و پارێزگاری لە مرۆڤدا بەدرێژایی تەمەن بەردەوام دەبێت. ئەگەر ژیان بەربەرێکانێ بوویایە و هاوکاریکردن نەبوایە، ئەوا ساواکان نەیاندەتوانی لە ژیاندا بمێننەوە...

یاسای هاوکاری لە گەردووندا کاردەکات؛ پەروەردگار بە باراندنی باران هەورەکان دەنێرێت بۆ هاوکاریی تەواوی بوونەوەران، خۆر بێ ئەوەی هیچ پاداشتێك وەربگرێت ڕووناکیمان پێدەدات، گەرممان دەکاتەوە، خواردنەکانمان بۆ پێدەگەیەنێت. پەروەردگار خواردنە بێهاوتاکانی وەك شووتی و کاڵەك و ترێ لە چێشتخانەی دنیادا بە وزەی خۆر پێدەگەیەنێت. ڕووەکەکان بۆ هاوکاریی ئاژەڵەکان ڕادەکەن، دووبارە ڕووەکەکان و درەختەکان مرۆڤ دەژیەنن، ئاژەڵەکان خواردنگەلێکی بە بەهای وەك هەنگوین و شیر و هێلکە بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەکەن. گشتیان لە گەردووندا نموونەگەلێکی ناوازەی هاوکاری نمایشدەکەن.

ئەگەر ژیان تەنها بەربەرێکانێ بوایە ئەوا نەدەکرا ئەو هاوکارییەی دایکان بە ڕۆڵەکانیانی دەدەن و ئەو هەوڵەی لە پێناو ئەواندا دەیدەن ڕوونبکرێتەوە. مریشکی دایك بۆ پاراستنی بێچووەکانی، بە سەگدا هەڵدەشاخێت و ژیانی خۆی دەکاتە قوربانیان. کەڵەشێر ئەو خواردنەی دەیدۆزێتەوە بۆ خۆی نایخوات و بانگی مریشکەکان دەکات و بەوانی دەدات. دایکان و باوکان فیداکارییەك دەنوێنن لە پێناو ڕۆڵەکانیاندا، کە هەرگیز جێی باوەڕ نییە. بۆ خۆیان ناخۆن دەیدەن بە منداڵەکانیان، بۆ خۆیان جل لەبەر ناکەن دیسانەوە هەر دەیدەن بە منداڵەکانیان...

ئەو بیردۆزەی ژیان وەك (بەربەرێکانێ) دەبینێت هەرگیز ناتوانێت ئەو دڵخۆشییەی (پێکەوە فێربوون) پێمانی دەبەخشێت، ڕوونبکاتەوە. مرۆڤەکان کاتێك پێکەوە فێردەبن سیستمی دۆپامینی مێشکیان زۆر زیاتر هۆڕمۆنی دڵخۆشی دەڕێژێت. هاوکاریکردنی خەڵکی و دڵخۆشکردنیان و خستنە پێکەنینیان، مرۆڤ دڵخۆشدەکات. زیان گەیاندن بە مرۆڤەکان و نقومکردنیان لە پەژارەدا هەموو مرۆڤێکی بەویژدان خەمبار دەکات.

قسەکردن شتێك نییە لە سروشتی مرۆڤدا هەبێت. لە دواتردا ناچاردەبین فێری قسەکردن ببین. مرۆڤ کە بوونەوەرێکی کۆمەلایەتییە، لە دواتردا فێری قسەکردن، کە ڕەفتارێکی کۆمەلایەتییە، دەبێت.

مرۆڤ هەروەك چۆن لە دواتردا فێری قسەکردن دەبێت، بەهەمان شێوەش لە دواتردا فێری هاوکاریکردن دەبێت. هاوکاریکردن مرۆڤ دڵخۆشدەکات. بەها ئایینی و ڕەوشتییەکان ئامۆژگاری دەکەن تا ڕووی خۆپەرستیی مرۆڤ پەروەردە بکرێت و ڕووی کۆمەلایەتی و هاوکاریکردنی گەشەپێبدرێت.

قورئـــان فەرمـــان دەكـــات بە بەخشـــینی خێـــر و زەكـــات بە هەژاران. ئامۆژگاریمان دەكات، تا چاكە لەگەڵ هەژار و بێ دایك و باوكانـدا بكەیـن. چـاكەكردن لەگەڵ دایـك و بـاوك و كەسـە نزیكەكانـدا دووبـارە لە فەرمـانە پیرۆزەكانە.

پێغەمـــبەری خۆشەویســـتمان ﷺ دەفەرمووێـــت: "ئەو دەســـتەی دەبەخشێت لەسەرو ئەو دەستەوەیە كە وەردەگرێت"[1]؛ ئیدی ئەو دەستە بـن كە دەبەخشێت. دووبارە پێغەمبەری نازدارمان ﷺ دەفەرمووێت "باشترینی مرۆڤەكانێ ئەوەیانە كە سوودی بۆ خەڵكی هەیە."

ئەم فەرمـان و ئامۆژگارییـانە كۆمەڵگـا دەكەنە كۆمەڵگـایەكی هاوكـار و پشتیوانخواز و پێكهاتوو، لە شەڕ و بەربەرێكانێ دوورمان دەخەنەوە.

هاوكـاریكردنی كەسـێك، كە پێویسـتی بە هاوكـاری بێـت مـرۆڤ دڵخۆشـدەكات، ویژدانـی ئارامـدەكاتەوە... هاوكـاریكردنی هەژارەكـان ئەركێكی مرۆڤایەتی و ئاینیشە.

لە ڕووی زانسـتی مێشـك و دەماریشـەوە دەكرێـت ئەو هەسـتی دڵخۆشییەی هاوكاریكردن لە كۆمەڵگـادا دەیبەخشـێتەوە، لە ڕێـی سیستمی خەڵاتەوە ڕوونبكرێتەوە.

دەكرێت بیرۆكەی خەڵات-دڵخۆشی بەم جۆرە ڕوونبكرێتەوە:

"ئەگەر مـن ئەم سـێوەی دەسـتم نەخـۆم و بیـدەم بە خوشـك و بـرا نەخۆشەكەم، ئەوا ئەگەرچی گەدەشم بۆڵەبۆڵی بێت بەڵام مێشكم لەبەر تـام و چێژی سێوەكە نا، بەڵكوو لەبەر بیری دڵخۆشـبوونی خوشـك و بـراكەم لە ڕێی سیستمی خەڵاتەوە خەڵاتم دەكات. ئەم بیرە لە توێكڵی مێشكدا جێگیـر

---

(١) بوخاری: ١٤٢٧

دەبێت و ڕێگر دەبێت لەوەی گاز لە سێوەکە بگرم. پێویستە فێرببین کە مێشکمان خەڵاتمان دەکات، بۆ ئەمەش کات پێویستە. بە تێپەڕبوونی کات مرۆڤ فێردەبێت بە دڵخۆشی کەسانی دیکە دڵخۆش ببێت."(١)

ئەوەی بە خۆپەرستییەوە لە کۆمەڵگادا هەڵدەسوڕێت، پێناکەنێت. بێگومان کەسانێك هەن کە بە زەرەری کەسانی دیکە دەوڵەمەند دەبن و خەڵکی دەکوشن، هەڵیاندەخەڵەتێنن و دەیانڕەنجێنن. هەموو ڕۆژێك لە میدیاکانەوە لێدان و کوشتن و ناهەقی دەبیستین و دەبینین. بەڵام سروشتی مرۆڤ حەزی لەمانە نییە... بە پێچەوانەوە بە شوێن بەڕێوەبەرێکدا دەگەڕێن کە دادگەری بەرپا بکات. بە شوێن بەڕێوەبەرێکدا دەگەڕێن کە پرس و ڕاوێژ بکات، نەك هەر فەرمان دەربکات. دەیەوێت بەڕێوەبەرەکان بەرزترین ئاستی ڕەوشت بهێننە ژیانی ڕۆژانەوە.

سەرئەنجام:

مرۆڤ تەنها خۆپەرست نییە، خۆپەرستی تایبەتمەندییەکی مرۆڤە کە پێویستە پەروەردە بکرێت؛ مرۆڤی خۆپەرست دڵخۆش نابێت. مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە؛ لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەدا پێکەوە دەژی، پێکەوە هاوکاریی یەك دەکەن. فیداکاری و هاوبەشی و هاوکاریکردنی خەڵکی مرۆڤ دڵخۆش دەکات. مرۆڤ ئەگەر ئەو شتانەی هەیەتی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشیان بکات و هاوکارییان بکات، ئەوا مێشکی دۆپامینی زیاتر دەڕێژێت و بەمەش زیاتر دڵخۆش دەبێت.

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان (gehirnforschung und lernen die schule des lebens)

منداڵی خۆپەرست تەنها بە پەروەردەکردن دەبێتە مرۆڤێکی هاوکاریخواز و فیداکار و چاکەکار و کۆمەڵایەتی.

ئەو شتانەی ژیانیان خۆشکردووە وەهایان لێکردووە بەرگەی بگیردرێت بەربەرێکانی و شەڕوشۆڕ نییە، بەڵکوو هاوکاری و هاوبەشی و خۆشەویستی و فیداکارییە.

پێویستە دایک و باوک و مامۆستا هاوکاریی منداڵەکانیان بن و ڕاوێژکاریان بن، فێریان بکەن بە پێوانە و دادگەر بن، پێویستە لەو کەسانە بن کە ئامۆژگاریکارن نەك فەرماندەرکەر. لەوەش گرنگتر پێویستە قسەکانیان و ڕەفتارەکانیان یەکبگرنەوە و ببنە پێشەنگ...



کۆی گشتی قەرز

کوڕە بچووکەکە هات بۆ لای دایکی و کاغەزێکی بۆ درێژ کرد. دایکی دوای ئەوەی دەستەکانی بە بەروانکەکەی وشککردەوە دەستی کرد بە خوێندنەوەی کاغەزەکە:

- چیمەنەکەم بڕیوە: ٥ دۆلار
- ژوورەکەمم پاککردووەتەوە: ١ دۆلار
- چووم بۆ شت کڕین: ٥٠ سەنت
- چاودێری خوشکە بچووکەکەمم کردووە: ٢٥ سەنت
- زبڵەکەم فڕێداوە: ١ دۆلار
- کارتێکی باشم هێناوەتەوە: ٥ دۆلار
- باخچەکەم پاککردووتەوە: ٢ دۆلار

- کۆی گشتی قەرز: ١٤ دۆلار و ٧٥ سەنت...

دایکە کاغەزەکەی لە دەستی کوڕەکەی، کە بە هیواوە تەماشای دایکی دەکرد، وەرگرت و لە ڕووەکەی دیکەی ئەمانەی نووسی:

- نۆ مانگ بە سکی خۆم هەڵمگرتیت: بەخۆڕایی

- کاتێک نەخۆش دەکەوتیت بەسەر سەرتەوە دەوەستام و چیم لەدەستبهاتایە دەمکرد بۆت: بەخۆڕایی

- چەندین ساڵە بە هۆکاری جیاجیا لەبەر تۆ فرمێسک هەڵدەڕێژم: بەخۆڕایی

- لەبەر تۆ چەندین شەو بێداربووم و نەخەوتووم: بەخۆڕایی

- یارییەکانتم کۆدەکردەوە، خواردنەکەتم بۆ ئامادە دەکردیت، جل و بەرگەکانتم دەشۆرد و ئوتوم دەکردن: بەخۆڕایی، ڕۆڵەکەم!

ئەگەر هەموو ئەمانە کۆبکەیتەوە دەبینیت کە خۆشەویستی بەرامبەرێکی نییە؛ چونکە بەخۆڕاییە...

منداڵەکە کاتێك ئەو شتانەی دایکی نووسیبوونی خوێندییەوە چاوەکانی پڕ ئەسرین بوون و بە منەتبارییەکە تەماشایەکی دایکی کرد و وتی: "زۆرم خۆشدەوێیت دایە گیان!"، ئینجا توند باوەشی پێدا کرد. پاشان لەسەر کاغەزەکەی نووسی: "هەمووی دراوە."

24

بەشی بیست و چوارەم

بۆ ئەوەی منداڵەکەمان بەڕەوشت و سەرکەوتوو گۆشبکەین، دەبێت چی بکەین؟

هەموو خێزانێک دەیانەوێت کە منداڵەکەیان بەڕەوشت و زرنگ و لێهاتوو و سەرکەوتوو بێت. لە هەمان کاتیشدا ئارەزوو دەکەن کە بە ئاسوودەیی و بەختەوەری بژی. پەروەردە سەرچاوەی ڕەوشتە. باشترین پەروەرشیاریش پێغەمبەری نازدارمانە ﷺ، ئەو خۆشەویستە بۆ تەواوکردنی ڕەوشت نێردراوە، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان ڕەوشتێکی جوانیان هەبێت پێویستە پەروەردەیەکی جوان بکرێن و، نموونەگەلێکی جوانیش ببینن. پێغەمبەری خۆشەویستمان ﷺ منداڵانی زۆر خۆشدەویست، گرنگی پێدەدان، قسەی لەگەڵ دەکردن و وانەی پێدەدان. یەکەم تایبەتمەندی پەروەرشیارێکی باشیش ئەوەیە منداڵانی خۆشبووێت، دواتریش پێویستە بە فیداکارییەوە گرنگییان پێبدات.

بۆ ئەوەی منداڵەکەمان ڕەوشتێکی باشی هەبێت و لە ژیانیدا سەرکەوتوو بێت ئەوا زاناکان و دەروونناس و پەروەرشیاران ئەم پێشنیارانە بە دایکان و باوکان و ئێمە دەدەن:

١. پەروەردەی منداڵ لە ناو سکی دایکییەوە دەستپێدەکات. هەر لە قۆناغی سکپڕییەوە گرنگی بە پەروەردەی منداڵەکەتان بدەن.

گەشەی کۆئەندامی دەمارەخانەی ساوا باش یان خراپ کاریگەر دەبێت بە چالاکی و هەڵسوکەوتەکانی دایکی لە ماوەی سکپڕیدا. جگەرە کێشان، مەی خواردنەوە و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بە خراپی کاردەکەنە سەر گەشەی کۆرپەلە و مەترسی بارگرانی لە فێربووندا و تێکچوونی هەڵسوکەوت لە منداڵەکەدا زیاددەکەن.

دووبارە لەم قۆناغەدا پێویستە دایك گرنگی بە خۆراك بدات. پێویستە ماسی و نان لەسەر خوانەکانیان نەبڕێت. جگە لەوەش پێویستە لە فشار و ئەندێشە و ترس خۆی بەدوور بگرێت و هەوڵبدات ڕووخۆشبێت و مەشق و ڕاهێنانی جەستەیی بکات.

٢. لەگەڵ ساوادا پەیوەندی زۆر بگرن.

بەتایبەت هەوڵبدەن کەشێك برەخسێنن، کە چالاك و کارای بکات. پێویستە دایك تەنانەت لە کاتی ئەنجامدانی کاروباریماڵەوەشدا لەلای منداڵەکەی بێت و ئەو ئاماژانەی پێبدات کە بۆ گەشەی بەهرەکانی بینین و بیستن و تێگەیشتنی منداڵەکە پێویستن. جگە لەوەش پێویستە قسەی لەگەڵدا بکات و سەرنجەکانی خۆی پێبڵێت.

منداڵان چەندە زوو زوو بخرێنە کەشی جیاوازەوە و چەندە زیاتر هەلی پەیوەندییەکی بەرهەمداریان لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا بۆ برەخسێت هێندە کەمتر دەگرین. هەستکردن بە نزیکیی لە دایکەوە و بوونی لە تەنیشتییەوە منداڵ هێوردەکاتەوە، منداڵان زۆر حەزیان لە قسەکردنە لەگەڵ دایك و باوکیاندا.

٣. بێگومان پێویستە شیر بە ساواکەتان بدەن.

ئەو مندالانەی بە شیری دایک بەخێو دەکرێن، لە ڕووی ژیرییەوە تایبەتمەندی و بەهرەی زۆر زیاتریان دەبێت.

شیری دایک DMAی، کە جۆرێک (ترشی چەوری ئۆمێگا-٣)یە و ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە گەشەی مێشکدا، لەخۆگرتووە. DMA خۆراکێکە کە شانەکانی مێشك پەرەپێدەدات و بەهێزیان دەکات.

کۆلیستیرۆڵیش جۆرێکی دیکەی چەورییە، کە بۆ گەشەی مێشك پێویستە. لە کاتێکدا خۆراکە ئامادەکراوەکان بۆ ساواکان بەجۆرێکن هیچ کۆلیستیرۆڵێك لەخۆ ناگرن، شیری دایك تا بڵێیت دەوڵەمەندە بە کۆلیستیرۆڵ.

سەلمێنراوە کە ئەو مندالانەی شیریان پێدەدرێت زۆر زیرەکترن. ئەو مندالانەی شیریان پێدەدرێت زۆرتر و زووزووش لای دایکیان دەبن. ئەو دایکەشی کە شیر بە منداڵەکەی دەدات زیاتر هەستیار دەبێت بۆ پێویستییەکانی منداڵەکەی. لە سایەی ئەم پەیوەندی و میهرەبانییەشەوە، پەیوەندیی منداڵەکە لەگەڵ دەوروبەریدا زیاد دەکات.

٤. زووزوو قسە لەگەڵ منداڵەکەتان بکەن.

ساواکان چەندێك زیاتر گوێ لەو کەسانە بگرن کە خۆشیان دەوێن، بەو ئەندازەیە فێری قسەکردن دەبن. زمان ئامرازی پەیوەندییە، ساواکان زۆر بەر لەوەی دەست بە بەکارهێنانی وشەکان بکەن پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا دەبەستن.

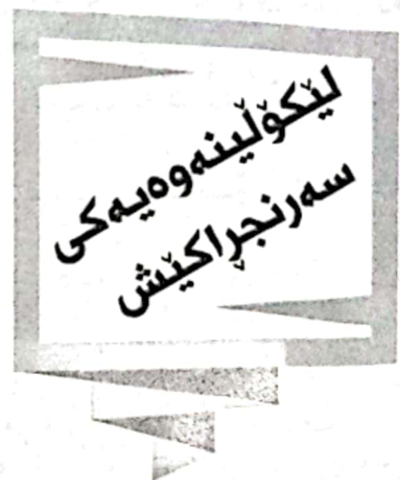
٥. وەڵامی منداڵەکان بدەنەوە و گرنگییان پێبدەن.

پێگەیاندنی منداڵێکی ژیر تەنها پەیوەست نییە بە چۆنێتی قسەکردنتان لەگەڵی، بەڵکوو لەهەمان کاتیشدا پەیوەستە بەوەی چۆن گوێی لێدەگرن. ئەگەر هەستیار بین و وەڵامی داواکارییەکانی منداڵەکە بدەینەوە، واتە هاوکاری گەشەسەندنی بەهرەی تێگەیشتن و پەیبردنی لە کاتی شلۆق و ئاڵۆزدا دەکەین.

٦. کتێب بۆ منداڵەکەتان بخوێننەوە.

هیچ کاتێك زوو یان درەنگ نییە بۆ ئەوەی کتێبی بۆ بخوێننەوە. منداڵان زۆر حەزیان لە گوێگرتنە لە لایلایە و هۆنراوەی کێشدار کە بۆ منداڵان نووسرابێت. جگە لەوەش منداڵان یەکجار شەیدای تەماشاکردنی ئەو کتێبانەن کە لێوانلێون لە وێنە و نیگار.

★★★



کتێب بۆ ساواکان بخوێننەوە

ئاشکرا کراوە کە خوێندنەوەی کتێب بۆ منداڵی ساوا هەر لە تەمەنێکی زووەوە، کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر گەشەی ژیری دەبێت. **پرۆفیسۆر گوڵبین گۆکچای**، ئەندامی پەروەردەی بەشی پزیشکی منداڵان لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی ئەستەنبوڵ، دەڵێت: "لە دوای شەش مانگییەوە کتێب خوێندنەوە بۆ منداڵان سوودی بۆیان دەبێت."

پرۆفیسۆر گۆکچای ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کاتێک کتێب بۆ منداڵ دەخوێنینەوە پێویستە ڕەچاوی چەند مەرجێك بکەین و وتی: "کاتێك بۆ خوێندنەوە هەڵبژێرن کە منداڵەکەتان برسی نەبێت، خەوی نەیەت، ژێری پاك بێت و ئارام بێت. کاتێك کتێب بۆ منداڵەکەتان دەخوێننەوە خەریکی چالاکییەکی دیکەی جەستەیی یاخود بیری مەبن. بیر لە چێشتی ناو فڕنەکە مەکەنەوە، وەڵامی تەلەفۆنەکەتان مەدەنەوە. با منداڵەکانی دیکەتان سەرنجتان پەرتەوازە نەکەن. بەشێوەیەکی ڕێکخراو هەموو ڕۆژێك بۆ چەند خولەکێك کتێبی بۆ بخوێننەوە. شوێن ئاماژەکانی وەك (دەی، زیاتر) یان (بەسیە ئیدی)ی منداڵەکەتان، بە واتایەکی دیکە بێزاربوونی یان نەبوونی بکەون.

گۆکچای کە پێشنیاری کرد ناوی وێنەکانی نێو کتێبەکە بوترێن و بە ڕستەی کورت وێنەکان پێناسە بکرێن وتی: "کاتێك وێنەکان شیدەکەنەوە بە پەنجەی خۆتان یان بە پەنجەی منداڵەکە ئاماژە بۆ وێنەکە بکەن، کاتێکیش شتێك دەخوێننەوە پەنجەتان لەسەر هەر وشەیەك دابنێن کە دەیخوێننەوە. لە کاتی خوێندنەوەدا باری جەستەتان و ئاوازی دەنگتان لەگەڵ وێنەکاندا هەماهەنگ بکەن. دەشێت منداڵەکەتان بیەوێت دەست بۆ کتێبەکە درێژبکات و بیگری و بیبات بۆ دەمی و لاپەڕەکانی هەڵبداتەوە، دەشێت چەپۆك بە کتێبەکەدا بکێشێت، بەری پێمەگرن. ڕێی بدەن کتێبەکە بناسێت و لێی وردبێتەوە. لەسەر ئەو لاپەڕانەی بە سەرنجەوە لێیان دەڕوانێت زیاتر بمێننەوە و زیاتر شیبکەنەوە. پرسیار لە منداڵەکەتان بکەن و دەرفەتی وەڵامدانەوەشی بدەن. ئەگەر ژمارەی کتێبەکان زۆر بوون هەڵبژاردنی کتێبی خوێندنەوە بۆ منداڵەکەتان جێبهێڵن. بەرگی کتێبەکانی نیشان بدەن و

بابەتەکەی بۆ ڕوونبکەنەوە، ئیدی کامیانی ویست ئەوەیانی بۆ بخوێننەوە."[1]

لەگەڵ منداڵەکانتاندا پێکەوە یاری بکەن

۱. یاری باش هەڵبژێرن.

یاریکردن، پێویستیی منداڵە. هەر لە گرتنە دەستی شەق شەقەیەکەوە لەلایەن منداڵێکەوە تا ڕووبەڕووبوونەوەی ئاڵۆزیی سەیروسەمەرەی یارییە کۆمپیوتەرییەکان لەلایەن تازە لاوێکەوە، کاتێك منداڵ یاری دەکات فێری بەهرەکانی گەیشتن بە ئەنجام، وردبوونەوە لە چەقێك، بابەتە کۆمەڵایەتییەکان و زمان دەبێت. منداڵ چەندێك یاری هەمەچەشن بکات، لەهەر قۆناغێکی گەشەسەندندا بێت، توانای فێربوونی بەو ئەندازەیە دەوڵەمەند دەبێت. بەهرەی چارەکردنی کێشەکان بە کردەیی لە هەڵبژاردە و بەردەستی جۆربەجۆرەوە بە یاری بەدەستدەهێنرێت.

پێویستە دایك و باوك لەگەڵ منداڵدا یاری بکەن و بەشداری لە یارییەکانیاندا بکەن.

۲. بووکەشووشە و یاری گونجاو لەگەڵ تەمەن و ئاستی زیرەکی منداڵەکەدا هەڵبژێرن.

کەلوپەلەکانی گەمەکردن، تەنها بە ناساندنی دنیا بە منداڵەکە ناوەستن؛ بەڵکوو هەلێکیش بە دایك و باوك دەدەن تا هەست بە زۆر شت بکەن دەربارەی منداڵەکەیان. ئەگەر بۆتان گونجا، ئەوا پێویستە ئەو یارییەی بۆی هەڵدەبژێرن چەند ئەندامێکی هەستەکانی بخاتە کار. بەجۆرێك بێت کاتێك

---

(۱) Habervakti.com، ٢٠٠٤/١١/٢٩

منداڵەکە یاری دەکات بتوانێت ببینێت، ببیستێت، هەست بکات و چەندین شتی جیاواز لەگەڵ یارییەکەیدا بکات.

٣. زیرەکی و بەهرەی منداڵەکەتان بدۆزنەوە و بەرەو پێشی ببەن.

زیرەکی و لێهاتووی و بواری تامەزرۆیی هەر منداڵێك جیاوازە. پێویستە دایکان و باوکان بەدوای هەلدا بگەڕێن بۆ ئەوەی تایبەتمەندییەکانی منداڵەکەیان بدۆزنەوە و هانی بدەن بۆ ئەوەی خۆیان بەرەوپێش ببەن. خستنەگەڕی تەواوی هەوڵیان و ورەبەرز بوونیان، لە گەیشتنیان بە خاڵی سەرکەوتن زۆر گرنگترە.

٤. دەستپێکێکی باشی چوونە خوێندنگەی بۆ دەستەبەر بکەن.

خوێندن و خوێندنەوە لای منداڵەکەتان خۆشەویست بکەن. پێویستە هەموو کات پێشڕەویی بە وانەکانی بدات و قایل بێت بەوەی کە لە ڕۆژانی قوتابخانەدا وانەکان لە هەموو چالاکییەکی دیکە گرنگترن.

ئەرکی ماڵەوە، وەك (چەشنێکی فێربوون) ببینن و بەو جۆرەش بە منداڵەکەتانی بناسێنن. فێربوون بهێننە بارێکی خۆش و چێژبەخشەوە. ئەو منداڵەتان کە هەوڵدەدات و وانەکانی بە باشی دەخوێنێت ستایشی بکەن و خەڵاتی بکەن؛ خەڵاتکردن باشترین ڕێی هاندانە. ئەگەر چاودێریی سەرکەوتن و هەڵسوکەوتە باشەکانی منداڵەکانمان بکەین و ستایشیان بکەین لەسەریان، ئەوا ئیدی پێویستمان بەوە نابێت لەسەر هەڵەکانیان سزایان بدەین. چونکە منداڵەکە هەمیشە چاوەڕێی پەسەندکردن و ستایشکردن لە ئێمە دەکات. ئیدی کاتێك لەبەرامبەر ڕەفتارێکی هەڵەدا بێدەنگ دەبین، منداڵەکە لە مەبەستمان تێدەگات و بۆ ئەوەی دووبارە ستایشی ئێمە بەدەستبهێنێتەوە، شێوازی ڕەفتارەکانی دەگۆڕێت.

٥. منداڵەکانتان لەو بەرنامە تەلەڤزیۆنی و کۆمپیوتەریانە بپارێزن کە توندوتیژی لە خۆ دەگرن و هیچ بەهایەکی ڕەوشتی ناگەیەنن. منداڵەکەتان فێری ئەوە بکەن بەرهەمدارانە میدیا بەکاربهێنێت.

بە پێچەوانەوە منداڵەکە ئەم ئامێرە ئەفسوناویانە بە هەڵە بەکاردەهێنێت و زیانی پێدەگات. پێویستە لە کاتی دیاریکراودا تەماشای تەلەڤزیۆن بکرێت و چەند بەرنامەیەکی دیاریکراویش بۆ تەماشاکردن هەڵبژێردرێن. پێویستە بەرنامەکان هەڵبژێردرێن، تەنها تەماشای بەرنامەی سوودبەخش بکەن، نابێت لەدوای تەماشاکردنی ئەو بەرنامانەی هەڵبژێردراون تەلەڤزیۆن بە هەڵکراوی بهێڵنەوە.

٦. گرنگی بەو شتانە بدەن کە منداڵەکەتان لە خوێندنگە فێریان دەبێت.

کاتێك منداڵەکە لە خوێندنگە دێتەوە، ئەوا هەر نەبێت (١٠-١٥) خولەکی بۆ تەرخان بکەن و بە گرنگییەوە گوێی بۆ بگرن. کاتێك گوێی بۆ دەگرن قسە و باسەکانی پەسەندبکەن و ناو بەناو پرسیاری لێبکەن. لەم نێوەندەشدا بە کاری دیکەوە خەرك مەبن و نیشانی بدەن کە بایەخ بە منداڵەکەتان دەدەن.

پێویستە دایك و باوك ئاگاداری ئەوە بن کە لە خوێندنگە چی دەگوزەرێت. زۆرینەی منداڵە سەرکەوتووەکان، دایك و باوکێکی چالاکیان هەیە کە گرنگی بە پەروەردە دەدەن.

٧. ئەگەر منداڵەکە نمرەی نزمی بەدەستهێنا، هەڵویستی بنیاتنەر بنوێنن و پشتیوانییەکی باش بۆ منداڵەکەتان دەربخەن.

وەهای لێبکەن سەرنجی بداتەوە سەرکەوتن و بەدەستهێنان. بەرنامەی بۆ دابڕێژن تا باشتر بتوانێت وانە بخوێنێت، بەدوای هۆی لاوازبوونەکەیدا بگەڕێن. ئەگەر شکستەکەی بەهۆی تێنەگەیشتنیەوە بوو ئەوا ئەم

کەموکورییەی بۆ چارە بکەن. پێکەوە وانە بخوێنن یاخود یەکێکی بۆ پەیدا بکەن کە هاوکاری بێت. متمانە و ورە بە منداڵەکەتان ببەخشن. نیشانیبدەن کە چۆن دەتوانێت بگات بە سەرکەوتن.

٨. منداڵەکان ئامادە بکەن بۆ ئەوەی لە ژیان و واتای ژیان تێبگەن.

بۆ ئەمەش ژینگەی پێویست بڕەخسێنن، پێویستە دەرفەت بۆ منداڵان بڕەخسێنرێت تا بە ڕووی دنیادا بکرێنەوە و ئەو شتانەی دەیانەوێت بە دەستلێدان و پشکنین بیانناسێنن. منداڵ بە دەستلێدان، بینین، چەشتن، بۆنکردن فێردەبێت. ئێمە دنیا و دەوروبەرمان بە پێنج هەستەکەمان دەناسین. پێویستە بوار بۆ منداڵان بڕەخسێنرێت، تا پێنج هەستەکەیان گەشەپێبدەن و لەسەر ئەو شتانەی کە دەیانبینن بیربکەنەوە. کاتێک پرسیار دەکەن، ئەو کاتەیە کە ئامادەن بۆ فێربوون. پێویستە پرسیارەکانیان بە هەند وەربگیرێن و بە باشی وەڵام بدرێنەوە.

٩. کەشێکی وەها بڕەخسێنن کە هەر لە تەمەنێکی زووەوە پەیوەندی لەگەڵ خوشك و براکانیاندا دروستبکەن.

نابێت گرنگییەکی زیاد لە پێویست بە منداڵە تازە لەدایکبووەکان بدرێت و ئەوانی دیکە فەرامۆش بکرێن. پێویستە بە شێوەیەکی تایبەتیش گرنگی بە منداڵەکانی دیکەش بدەن؛ بە پێچەوانەوە هەستی غیرە و ئیرەیی لە منداڵەکانی دیکەدا سەرهەڵدەدات و دەبنە دوژمنی خوشك یان برا نوێیەکەیان. منداڵە ساواکان گرنگی زیاتریان پێویستە، زیاتر پێویستییان بە ئێوەیە. لەبەر ئەمە ئێوەش ناچار دەبن کاتی زیاتر بۆ ئەوان تەرخان بکەن. ئەمە بۆ منداڵەکانی دیکەتان ڕوونبکەنەوە، منداڵ قایل دەبێت. لەم نێوەندەشدا هەر نابێت منداڵەکانی دیکەتان فەرامۆش بکەن.

١٠. هانیان بدەن بۆ ئەوەی لەگەڵ خوشك و براكانیاندا یاریبكەن، پێكەوە كات بەسەر بەرن.

مێشكی هەر منداڵێك تایبەتە و هیچ منداڵێك هاوشێوەی یەكێكی دیكە نییە. لەبەر ئەمە نابێت منداڵان لەگەڵ یەكدا بەراورد بكرێن،نابێت ئەگەر لێهاتووییەك لە یەكێكیاندا نەبوو بە (كەموكوڕی) لێكبدرێتەوە. نابێت لە كێشەی نێوان منداڵەكاندا لایەنگری لە هیچ كامێكیان بكرێت، بەڵكوو پێویستە بە دادپەروەرانە هەڵسوكەوت بكەن، پێویستە بەر بە گاڵتە بەیەك كردنیان بگرن.

١١. گرنگی بە نانی بەیانی بدەن.

لەخۆڕا بە نانی بەیانی ناوترێت: (نانی سەركەوتن)، بە نانێكی بەیانی باش تەواوی ئەو ڕۆژە لە ڕۆژانی دیكە باشتر و خۆشتر دەگوزەرێت. پرۆتینەكان مێشك زیندوودەكەنەوە، كاربۆهایدرایتە ئاڵۆزەكانیش مێشك هێوردەكەنەوە و ئارامیی پێدەبەخشن. خوانێكی بەیانی ئەگەر ئەم دوو خۆراكە بە هاوسەنگی لەخۆ بگرێت ئەوا هاوكاری منداڵەكە دەبێت تا تەواوی ڕۆژەكە بە چالاكانە فێرببێت و هەڵسوكەوتی ڕاست بنوێنێت.

ئەو منداڵانەی نانی بەیانی ناخۆن، بە درێژایی ڕۆژ بە هەڕەمەكی خواردن دەخۆن و زیاتر ئارەزووی نانخواردنی كوێرانە دەكەن.

ئەو منداڵانەی لە نانی بەیانیاندا شیر دەخۆنەوە توانای فێربوونیان بەهێز دەبێت.

١٢. لە خواردندا خۆتان لە شەکری زۆر بپارێزن.

مژمژە، بسکیتی شیرین، شیرینی و کیك و ئەو خۆراکانەی لە شەکری سپی دروستدەکرێن دەشێت کۆئەندامی بەرگری لەش لاواز بکەن. کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان (وەك نان) ئەم زیانەیان نییە.

١٣. خوویەکی خواردنی تەندروست بۆ خۆتان بەدەستبهێنن و ببنە نموونە و پێشەنگ بۆ منداڵەکەتان.

لەبری نانی سپی[1] نانی ئاسایی و لەبری هەمبرگەر ماسی و خواردنی دەوڵەمەند بە زەڵاتە و سەوزە بخۆن. ئیدی منداڵەکەش چاو لە ئێوە دەکات و لاسایتان دەکاتەوە، هانیان بدەن لەسەر خواردنی میوە و سەوزە.

١٤. وەك دایك و باوك جگەرە مەکێشن و مەی مەخۆنەوە، مەبنە نموونەی خراپ بۆ منداڵەکەتان.

لەو ماڵانەدا کە جگەرەی تێدا دەکێشرێت، منداڵان نوقمی دووکەڵ دەبن و لەمەشەوە زیانیان پێدەگات.

١٥. منداڵەکان بێ جووڵە و چالاکی مەهێڵنەوە، وەرزش و ڕاهێنانیان پێبکەن.

بۆ ئەوەی قەڵەو نەبن گرنگی بە جووڵەجووڵ و ڕۆیشتنیان بدەن. وریای ئەوە بن کە منداڵەکان بۆ ماوەیەکی زۆر لە پێش تەلەڤزیۆن یان کۆمپیوتەردا نەمێننەوە. جەستەی منداڵ، بۆ گەشەیەکی باش پێویستی بە جووڵە هەیە. ئەو منداڵانەی بۆ ماوەیەکی زۆر بێ جووڵە بەدیار تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەرەوە دادەنیشن جەستەیان بەشێوەیەکی تەندروست گەشە ناسەنێت.

١٦. گرنگی بە بەها مەعنەوییەکان بدەن.

خـودا و پێغەمبەرمـان ﷺ، قورئـان و ئایینەکەمانیـان لا خۆشەویست بـکەن. هیـوای چـوونە بەهەشـت لە دڵیانـدا بچێـنن، پێیـان بڵـێن کە پەروەردگارمــان ئـێمەی زۆر خۆشـدەوێت و هەر لەبەر ئەمە دروسـتی کردووین، ئەندامگەلێکی یەکجار بەنرخـی وەك عەقڵ و چـاو و دەسـت و قاچی پێداوین.

ئەو منداڵانەی لە ڕووی باوەڕەوە لاوازن، هەسـت بە تەنیـای و بێتوانـایی دەکەن. مەترسـی دووچاربوونیـان بە دەردی خەمبـاربوون زیـاد دەبێـت. منداڵی بڕوادار لەلایەنی مەعنەوییـەوە هەسـت بە بەهێـزی خـۆی دەکـات و بـاوەڕەکەی هەسـتی بەرپرسـیارێتی پێدەبەخشـێت. هەڵبژاردنەکـانی زۆر ژیرانەتر دەبن. بـاوەڕ واتـایەك بە ژیـان دەبەخشـێت. بیـر و بڕوامـان پـێمان دەڵێت بۆچی دەژین، بۆچی نابێت درۆ لەگەڵ کەسدا بکەین، بـۆچی نابێـت هـیچ کەس فریـو بـدەین و بە پـێچەوانەوە دەبێـت لەگەڵ هەمووانـدا چـاکە بکەیـن. بـۆ ئەوەی هەسـتی ئـایینی منـداڵەکان گەشـەپێبدرێن پێویسـتە بەجۆشوخرۆشەوە ڕووبەڕووی جەژنەکان ببنەوە، لە ڕۆژە پیرۆزەکاندا دیـاری بـۆ منـداڵەکانتان بکـڕن، پـێکەوە پەرسـتش بـکەن و ئەگەر دەرفەت هەبـوو پێکەوە بچن بۆ مزگەوت و پەرستگاکان.

١٧. منداڵەکەتان فێربکەن کە ژیان تاقیکردنەوەیەکە.

تێیـانبگەیەنن کە ئـێمە بـۆ بەدەسـتهێنانی بەهەشـت، بە چـاکە کـردن و دەستخستنی پاداشت و ئەنجامـدانی کـاری بـاش و جـوان هـاتووینەتە ئەم دنیـایەوە. ئەگەر لە لایەنـی مەعنەوییـەوە منـداڵەکانمان گۆشـنەکەین ئەوا دەشێت هۆگرییە خراپەکانی وەك مەی و قومار و ماددە هۆشـبەرەکان ڕێیـان پێبگـرن؛ ئەم خـووە خراپـانەش ژیـانی مـرۆڤ وێـران دەکەن. ئایینەکەمـان

هەروەك ئەوەی خووە خراپەکانی قەدەغە کردووە، پێشنیازی چەندین کاری باشیشی کردووە کە ئارامی بە ناخی مرۆڤ دەبەخشن.

١٨. هەوڵبدەن منداڵەکانتان بەڕەوشت و بڕواداری و چاکەکاری پەروەردە بکەن.

هەروەك چۆن بە قسەکانتان ئامۆژگارییان دەکەن، بەو جۆرەش بە ڕەفتارتان ببنە پێشەنگ بۆیان. هەڵسوکەوتی جوان، باشترین دووانە.

١٩. منداڵەکانتان زۆر زۆر خۆشبوێت.

ئاو بۆ گوڵ چ واتایەکی هەبێت، خۆشەویستیش بۆ منداڵ بەهەمان شێوەیە. بە کات بۆ تەرخانکردنیان و یاری لەگەڵ کردنیان نیشانیان بدەن کە چەندێك بایەخیان پێدەدەن. پێکەوە کتێب بخوێننەوە، پیاسە بکەن، وشەی یەکتربڕ پڕبکەنەوە... چەندی دەتوانن ڕێژەی ئەو کاتانەی پێکەوەن زۆرتر و زۆرتر بکەن. ئەگەر بۆتان گونجا لە ماڵەوە نوێژەکانتان پێکەوە بکەن. پێغەمبەری ئازیزمان ﷺ، کە باشترین پەروەرشیارمانە منداڵانی خۆشدەویست، قسەی لەگەڵ دەکردن، یاری لەگەڵدا دەکردن. کاتێك نوێژی دەکرد نەوەکانی؛ حەسەن و حوسێن، چوونەتە سەر پشتی و یارییان کردووە. پێغەمبەری سۆز و میهرەبانیی ﷺ زۆرجار کە نەوەکانی دەچوونە سەر پشی سووژدەکەی درێژدەکردەوە و هەرگیز لێیان تووڕە نەدەبوو و ئازاری نەدەدان. خۆشەویستی و میهرەبانی و پەیوەندی لە پەروەردەی منداڵدا لەو شتانەن کە نابێت فەرامۆش بکرێن.



ئەو ساوایەی گریانی نەدەبڕایەوە

لە ئەمریکا منداڵێك دێتە دنیاوە، منداڵەکە کە دایکی لە کاتی لەدایکبوونیدا کۆچی دوایی دەکات، بە بەردەوام هەنسك دەدات و دەگری؛ بەجۆرێك دەگری وەختە ببورێتەوە. هەوڵ و تەقەلای مامانەکانیش گشتی بێسوود دەبێت، هەرچییەك دەکەن ناتوانن منداڵەکە هێور بکەنەوە. کاتێك مامانەکان بێ چارە دەمێننەوە پەیوەندی بە دەروونناسێکەوە دەکەن و باسەکەی بۆ ڕووندەکەنەوە.

لێی دەپرسن: "هەرچییەکمان کرد منداڵەکەمان بۆ ژێرنەکرایەوە، ئێوە پێشنیاری چی دەکەن؟"، دەروونناسەکە پرسیاری نەتەوەی دایکی منداڵەکە دەکات.

پزیشکەکەش بە مامانەکان دەڵێت: "دایکێکی لە نەتەوەی خۆی بۆ بدۆزنەوە، با بە زمانی خۆیان لایلایەی بۆ بڵێت."

دایکێکی هاونەتەوەی بۆ پەیدا دەکەن و منداڵەکەی دەدەنە دەست. دایکەکە منداڵەکە دەگرێتە باوەش و دەست دەکات بە لایلایە:

"لایلایە بخەوە گیان با گەورەبیت...

لایلایە وردە وردە گاگۆڵکە کەی...

بخەوە ڕۆڵەکەم لایلایە

گەورەبە ڕۆڵەم لایلایە..."

منداڵەکە کە گوێی لەم وشانە دەبێت، گریانی دەوەستێت و ئارام دەبێتەوە.

ڕوونکردنەوەکەی دەروونناسەکەش جێی سەرنجە کە وتـی: "منـداڵەکە لە سکی دایکیدا گوێی لە دەنگ و قسەی ئەو نەتەوەیە بووە، ئاشـنای ئەو زمـانە بـووە. کاتێـك هـاتە دنیـاوە و ئێـوەش بە ئینگلیـزی قسـەتان لەگەڵ کـرد. تێگەیشت کە کەوتـووەتە ژینگەیەکـی نـامۆوە و دەسـتی کـردوە بە گریـان و هاوار کردن؛ بە دوای دەنگێکدا دەگەڕا کە جێی متمانەی بێت. کاتێك گـوێی لە دەنگێك بوو، کە بەهەمان زمانی دایکی دەدوا ئیـدی هەسـتی بە ئـارامی و پارێزراوی کرد..."

25

بەشی بیست و پێنجەم

"بەها بنچینەییەکان، وەك یاساکانی ڕێزمان وان. کاتێك قسە دەکەین، هیچ کەسێك پێویستی بە یاساکانی ڕێزمان نابێت. بەڵام کاتێك لەسەر "چی بە باشترین شێوە چۆن دەوترێت؟" گفتوگۆ دەکەین ئەو کات پێویستیمان بە یاساکانی ڕێزمان دەبێت. بەها ڕەوشتییە بنەڕەتییەکانیش هەر بەو شێوەیەن. هەر کە کەوتینە گفتوگۆوە لەسەر ئەوەی چی ڕاستە و چی هەڵەیە، کێ لەسەر هەقە و کێ لەسەر هەق نییە خێرا پەنا دەبەینە بەر یاسا بنەڕەتییەکان."

پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر

پەروەردەی بەها ڕەوشتییەکان و ناوچەوانەپڵ و هەڵسەنگاندن

مێشکی مرۆڤ تەنها ئامێرێکی دەماریی نییە، کە ئەو وریاکەرەوانەی لە ڕێی بینین و بیستن و بۆنکردن و تامکردن و هەستکردنەوە پێی دەگەن لێکبداتەوە، بەڵکوو لە هەمان کاتیشدا بیردەکاتەوە و هەڵسەنگانی ڕەوشتیی دروستدەکات، ئەندامێکە خاوەن توانایەکی مەزنە، تەنها تواناکانی وێنە و موزیك و ئەندازیاریی مرۆڤ جێی سەرسامی نین؛ بەڵکوو زیاتر تواناکانی

پێگەیشتن و شیکردنەوە و دۆزینەوەی بەها ڕەوشتییەکان لێکۆڵەرەوەکانیان سەرسام کردووە.

هەڵسەنگاندنی سووریی گوڵ و شیرینیی ترێ، لە هەڵسەنگاندنی خراپیی درۆ و باشیی هاوکاریکردن جیاوازە. مرۆڤ ڕەخنە لە ناهەقی دەگرێت؛ ڕەخنەگرتن هەڵسەنگاندنێکە کە پێویستی بە توانا هەیە و زیاتر پێویستی بە ئەزموون و هەڵچنینی زانیارییە، ئەم چالاکییە لە تەنها دەستنیشانکردنی تایبەتمەندییەك زۆر ئاڵۆزترە.

هەموو کات هەماهەنگی لە نێوان پێداویستییەکانی جەستە و بەها بنچینەییەکاندا نییە. هەرچەندە پێداویستییەکانی جەستەمان کار لەسەر تێگەیشتن و ورەبەرزیمان دەکەن، بەڵام هەندێ جار سەرەڕای پێویستیی جەستەشمان هەر سوور دەبین لەسەر ئەنجامدانی کارێك. ئەگەر ناچاربم بەیانی دوای نوێژ وتارێك بنووسم ئەگەرچی جەستەشم ئارەزووی خەوتن بکات، بەڵام هەر دەینووسم. هەر کەسێك ناچار بێت بچێت بۆ خوێندنگە یان بۆ سەر کار ئەوا سەرەڕای ئەوەی ئارەزووی خەویش دەکات بەڵام هەر دەکەوێتە خۆ.

بەها بنچینەییەکان، پێوانەگەلێکن بۆ ڕێکخستنی ژیانمان و ئاسوودەیی کۆمەڵگا زۆر پێویستن. پێوانەیەکیشیان پەیوەستە بە ئامانجەکانمانەوە کە بە بێ ئەوان ناتوانین ببین.

بۆ نموونە؛ تەندروستی لە گرنگترین بەها بنچینەییەکانە. لەبەر تەندروستیمان لە جگەرە، ئەگەر نەخۆشی شەکرەمان هەبێت لە خواردنی شیرین، ئەگەر پەستانی خوێنمان بەرزبێت لە خواردنی سوێر و گۆشت دووردەکەوینەوە.

بوون به خاوەن کارێك بەهایەکی گرنگە، سەرەڕای ماندوویەتیمان بەیانیان زوو لەخەو ڕادەبین و دەکەوینە ڕێ؛ نامەنەوێت کارەکەمان لەدەست بچێت...

ئۆتۆمبێل بۆ مرۆڤ گرنگە، زۆر کەس بۆ ئەوەی ئۆتۆمبێل بکرێت پارە کۆدەکاتەوە و لە چەند پێداویستییەکی دیکەی دەبوورێت.

ئازادی بەهایەکی یەکجار گرنگە، بۆ ئازادی و پاراستنی نیشتیمانەکەمان ئامادەین گیانی خۆمان بەخت بکەین.(١)

ناوچەوانەپل و بەها بنچینەییەکان

نوێترین توێژینەوەکانی مێشك ئەو ڕاستییە دەخەنەڕوو کە "بەها بنچینەییەکان لەلایەن ناوچەوانەپلەوە دەستنیشان دەکرێن". ناوچەوانەپل بە شێوەیەکی گشتی تا قۆناغی هەرزەکاری و بگرە تا دوای ئەو قۆناغەش گەشەدەسەنێت. هەموو شتێك ڕێکدەخات، نەخشەی دەکێشێت و پێکیان دەگەیەنێت. دەبێتە هۆی گەشەسەندنی ئەو هەڵسوکەوتانەی لەگەڵ ئامانجەکانماندا دەگونجێن. لە پێناو ئامانجە گەورەکان و بیروڕا بنەڕەتیەکاندا، وا دەکات دەست لە پێداویستییە کورت خایەنەکانمان هەڵبگرین. بۆ نموونە؛ لە مانگی ڕەمەزاندا خواردن ناخۆین، ویستی خواردن و خواردنەوەمان خامۆشدەکەینەوە.

تێگەیشتن، هەڵسەنگاندن، گرنگیدان بە ڕەوشت و شیکردنەوە لە ئەرکە گرنگەکانی ناوچەوانەپلن.

---

(١) فێربوون، توێژینەوەی مێشك و خوێندنگەی ژیان (gehirnforschung und lernen

لەسەرخۆیە، یەکسەر منی ناسییەوە و پێی وتم: هیوادارم زۆر خراپ بریندار نەبووبێتم."[1]

گەیج تا ساڵی ١٨٦١ ژیا. بەڵام ئەو پارچە ئاسنەی بە بەشی پێشەوەی لای چەپی سەریدا چووبوو، لای چەپی مێشکی وێران کردبوو، کونێکی لە لای چەپی پێشەوەی سەریدا دروستکردبوو. لە دوای ڕووداوەکەوە بووە کەسێکی تەواو جیاواز. پێشتر کەسێکی زیرەك، چوست و چالاك، کارزان، وریا، دەیتوانی هەر کارێك بیەوێت ئەنجامیبدات و ئامانجەکانی دەهێنایە دی. لە پاش ڕووداوەکە ئیدی بووبووە کەسێك کە متمانەی بە خۆی نەبوو، هەڵسوکەوتی بێسەرەوبەرەی دەنواند و نەیدەزانی چی دەکات و چی ناکات. چاوی چەپی بەتەواوی نابینا بووبوو، لای چەپی دەمووچاوی داکەوتبوو و کەسایەتیشی تەواو گۆڕابوو.

لە دوای ڕووداوەکەی فینیاس گەیجەوە، دەزانین کە ناوچەوانەپل پەیوەندی بە بەها مەعنەوییەکانەوە هەیە. ناوچەوانەپل تەنیا هەڵسەنگاندن بۆ جوان و ناشیرینی ناکات، بەڵکوو باش و خراپیش هەڵدەسەنگێنێت. یاساکان لە ناوچەوانەپلدا تۆماردەکرێن. لە ناوچەوانەپلدا سیستمی هەمەچەشنی بەهاکان هەیە و ئەو وریاکەرەوانەی بە مێشك دەگەن کاردەکەنە سەر تێگەیشتن و هەڵسوکەوتمان.

بەها مەعنەوییەکان و کتێبە پیرۆزەکان

هەموو هەڵسەنگاندنێك، لە مێشکدا تۆماردەکرێت. بە تێپەڕبوونی کات، سیستمێکی بەها لە مێشکماندا دروستدەبێت. لە سایەی ئەمەوە لە بەرامبەر

(١) Harlow، ١٨٦٨، لا ٣٣٢؛ lernen، لا ٣٤٣

ڕووداوەکـــانی داهـــاتوودا ئاســـانتر دەتـــوانین خێـــرا و پەیوەســـت بە ئامانجەکانمانەوە هەڵسەنگاندن بکەین. بەم شێوەیە سیستمی سزا و خەڵات لە مێشکدا دروستدەبێت. چەمکەکانی جـوان و ناشـیرین، بـاش و خـراپ، خۆش و نـاخۆش لە مێشـکدا جێگیـر دەبـن. دڵسۆزی و ڕق دروسـتدەبن. هەروەك دروستبوون و گەشەسەندنی توانای قسەکردن و تێگەیشتن...

ملیۆنەهـا یادگـاری و ڕووداو و چیـرۆك کە لە ژیانـدا ڕووبەڕوویـان دەبینەوە، لە ڕێی زمـانەوە لە یادگـاردا تۆمـاردەکرێن. ئەگەر فێـری زمـانێکی بیانی ببین و بشڵەژێین لە چۆنێتی دەربڕینی ڕستەیەك ئەوا خۆمان دەگەیەنینە ڕێزمان.

کاتێك بە زمانێکی بیانیی دەڵێین: (خانووەکە گەورەیە.) تەنهـا گرنگـی بە نهۆمەکانی خانووەکە و گەورەییەکەی نادەین، بەڵکوو بـکەر و کـار و کـاری ناتەواویش جێی سەرنجمان دەبـن و هەوڵـدەدەین بە ڕێکـی هەریەکەیـان لە جێی خۆیدا بەکاربهێنین.

کتێبە پیرۆزەکان ڕۆڵێکی گەورەیان لە پێکهێنانی بەها ڕوشـتییەکاندا هەیە، لە کۆمەڵگـای ئـێمەدا قورئـان و لە کۆمەڵگـای مەسـیحیەکاندا ئینجیـل و لە کۆمەڵگای جولەکەکاندا تەورات؛ بە ڕێژەیەکی گەورە لە پێکهاتنی بەهاکانـدا دەستنیشـانکەربوون. لە کۆمەڵگـای موسـوڵماناندا هـیچ کتێبێـك هێنـدەی قورئان کاریگەریی لەسەر دەستنیشانکردنی بـاش و خـراپ نەبـووە. کاتێـك بەها بنچینەییەکان لە مێشکدا دروستدەبن، بیـر و بـاوەڕی کۆمەڵگـا هەمـوو کاتێك ڕۆڵی دەستنیشانکەر دەگێڕێت.

لە نێو بەها مەعنەوییەکاندا مرۆڤ زیاتر گرنگی بە (دادپەروەری) دەدات. دەمانەوێت دادپەروەری لە دنیـادا بەرپابێـت و لەگەڵ ئەو کەسـانەی ڕۆژانە هەڵسـوکەوتیان لەگەڵـدا دەکەیـن پـێکەوە لە دنیـایەکی دادپەروەردا بـژین.

فریـــونەدانی خەڵکـــی، درۆنەکـــردن، نەکوشـــتنی خەڵکـــی، ڕاســـتگۆیی، هاوکـــاری... هەمـــوو ئەمـــانە ئەو بەهایـــانەن کە لە ژیـــانی کۆمەڵگـــادا پێویستمانن.

کتێبە پیرۆزەکان دەڵێن: "نابێت بکوژن"، نەبوونی ناهەقییەکان بۆ ژیـان لە جیهـانێکی دادپەروەردا پێویسـتە. مـرۆڤ دەبێـت فێـری هاوسـۆزی ببێـت. یەکێك لە بەهـا بنچینەییەکـانی ڕەوشـت بەم جـۆرەیە: **"شـتێك کە ناتەوێـت لەگەڵ خۆتدا بکرێت، لەگەڵ کەسانی دیکەدا مەیکە."**

لێکۆڵینەوەکـان لە مێشـکدا پێویسـتە ئـێمە بەرەو سیسـتمێکی هاوبەشـی بەهاکانیش ببەن.

ڕێساکانی زمان و ڕەوشت، بەرهەمی بیرن

یاسـاکانی ڕەوشـت، بە مـرۆڤ دەڵـێن: "چـی و چـی لەسـەر پێویسـتە ئەنجامبیـدات تـا بتوانێـت لە دنیـایەکی پـڕ دادپەروەری و ئاشـتیدا بـژی." پێویسـتە یاسـاکانی ڕەوشـتیش، هەروەك یاسـاکانی زمـان هەبـن. جـوانی و ڕاستیی ڕەفتار لە بەکارهێنانی زمان بە ڕاستی و جوانی گرنگترە.

زمان لە پەیوەندیيە نێودەوڵەتییەکانـدا چەنـدێك گرنـگ بێـت، یاسـاکانی ڕەوشـتیش هێنـدە گـرنگن. هەر کەسـێك فێـری زمـانێکی بیـانیی بێـت یەك خەرمان وشە و دەستەواژە و یاسا و ڕستە فێردەبێت، بەڵام بـۆ کەسـێك کە لە وڵاتێکی دوور لە نیشتیمانی خۆی دەژی وەرگرتنی بەهـا ڕەوشـتییەکانی ئەو وڵاتە سەخت دەبێت، چونکە یاساکانی ڕەوشت هێندەی یاسـاکانی زمـان و نووسین ڕوون و ئاشکرا نانووسرێن.

ئەمەش لەکاتێکـدا کە زمـان و ڕەوشـت لە هەمـان دایـکەوە هـاتوونەتە دنیاوە. هەردووکیان منداڵی فەلسەفە، واتە بیرکـردنەوەن. هەردووکیـان لەگەڵ

ڕێکخستنی پێکهێنەردا دەدوێن؛ یەکێکیان پێمان دەڵێت چۆن قسە بکەین، ئەوی دیکەشیان فێرماندەکات چۆن ڕەفتار بکەین.

لێکۆڵینەوەکان لە مێشکدا، زمانیان دەوڵەمەند کرد. مێشک کردارەکان بە جیا، ناو و ڕستەکانیش بەجیا تۆماردەکات. ڕستە چەندێك ئاڵۆزتر بێت بەو ئەندازەیە دەچێتە ناوچەوانەپل. ئازاری برین لە بەشێکی جیاواز و وشەی (برین)یش لە بەشێکی جیاوازی مێشکدا تۆماردەکرێن.

سەرەڕای ئەم پێشکەوتنانەش، بە یاساکانی زمان کێشە کۆمەڵایەتییەکان چارەناکرێن. بەڵام باش تێگەیشتن لەو ئەندامەی پێی دەوترێت (مێشك)، لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا هاوکارمان دەبێت.

لە سایەی بەها ڕەوشتییەکانەوە، مرۆڤ لە ژیانی ئاڵۆزی کۆمەڵگادا ڕێ و ئاڕاستەی خۆی دیاریدەکات. فێردەبێت کە بەختەوەر و بەبەخت بژی...؛ ئەمەش گرنگترین سەرکەوتنە کە مرۆڤ بتوانێت پێی بگات.

مرۆڤ کۆتا شت فێری بەها مەعنەوییەکان دەبێت، هەرچەندە لە سایەی سیستمی ناوەندی مێشك و سیستمی خەلاتەوە هەڵسەنگاندنی ئەو وریاکەرەوانەی بە مێشك دەگەن هەر لە تەمەنێکی زووەوە کارادەبێت. مرۆڤ کاتێك هێشتا منداڵە لە تاریکی دەترسێت، تامی سێو ئارەزووی خواردنی زۆر دەکات. سەرەڕای ئەمانە گەشەسەندنی ناوچەوانەپل بەتەواوی، بەتایبەتی گەشەسەندنی بەشی ناوەند و خواروی تا قۆناغی هەرزەکاری دەخایەنێت. لەبەر ئەمە ئایینی ئیسلام لە دوایی **قۆناغی هەرزەکارییەوە منداڵ بەرپرسیاری هەڵسوکەوتەکانی دەکات.**

ناوچەوانەپل تەنها کاری هەڵسەنگاندن نییە، لە هەمان کاتدا ئامار وەردەگرێت، ئەزموون کۆدەکاتەوە و لە سایەی ئەمانەوە هەڵسوکەوتەکانی ئاڕاستە دەکات. ناوچەوانەپل چەندێك زووتر فێری بیرکردنەوەی ژیرانە بێت

و چەندێك زووتر بەها بنچینەییەکان کۆبکاتەوە بەو ئەندازەیە هەڵسوکەوتەکانی لە پەیوەستبوون بە خواستن و نەخواستن و خەڵات و سزاوە ڕزگاردەکات و لە ڕۆشنایی ئەزمووندا بڕیار دەدات.

لە گەشەی مێشکدا، کۆتا شت لە توێکڵی مێشکدا ڕیشاڵە دەمارییەکان بەیەکدەگەیەنرێن و لەگەڵ یەکدی دەبەسترێن. پێکگەیاندنی ڕیشاڵە دەمارییەکان تا قۆناغی هەرزەکاری دەخایەنێت؛ تەنانەت ئەم گەشەیە دەشێت لە دواتریشدا تەواوببێت. گەشەسەندنی ناوچەوانەپڵ کۆتا جێیە کە تەواوبکرێت.

هەروەك لە بەشی حەڤدەهەمدا باسمانکرد منداڵێك کە لە (قۆناغی هەستیار)دا فێری زمانێك ببێت، ئەوا دەتوانێت بێ هەڵە قسە بەو زمانە بکات. **پێویستە تا دوانزە سیانزە ساڵیی فێری زمانی بیانی ببین. زمانێك کە لە دواتردا فێری ببین ناتوانین بە بێ هەڵە و کەموکوڕی قسەی پێبکەین.**

فێربوونی بەها ڕەوشتییەکانیش، هەروەك بەدەستهێنانی تواناکانی زمان وەهایە. پێویستە منداڵ لەم قۆناغەدا فێرببێت کە ڕاست و دروست ڕەفتار بنوێنێت. منداڵەکە لەلایەکەوە فێری بەها بنچینەییەکان دەبێت و لەلایەکی دیکەشەوە چەشنەکانی هەڵسوکەوت نمایش دەکات. ئەم قۆناغە زۆر گرنگە؛ لەبەر ئەوەی ڕێچکەیەك بۆ هەڵسوکەوتەکانی داهاتووی پێکدەهێنێت. ئەگەر بەها ڕەوشتییەکان لە ناخیدا جێگیربن؛ ئەوا دواتر لە بارودۆخە ئاڵۆز و دژوارەکانیشدا هەر هەڵسوکەوتی ڕاست دەنوێنێت. چۆن کەسێکی پێگەیشتوو فێردەبێت بێ هەڵە و کەموکورتی قسەبکات، بە هەمان شێوە فێردەبێت لە ڕەفتارەکانیدا هەڵە نەکات.

بۆ زمان ناوچەوانەپڵ گرنگە. بەها بنچینەییەکانیش وەك یاساکانی ڕێزمانن؛ بە تایبەتی لە ڕووی ئاڵۆزییەکانەوە لەیەك دەچن. لەبەر ئەمە مرۆڤ

و چەنـــدێك زووتــــر بەهـــا بنچینەییەکـــان کۆبکـــاتەوە بەو ئەنـــدازەیە هەڵسـوکەوتەکانی لە پەیوەسـتبوون بە خواسـتن و نەخواسـتن و خەڵات و سزاوە ڕزگاردەکات و لە ڕۆشنایی ئەزموونداو بڕیار دەدات.

لە گەشەی مێشکدا، کۆتا شت لە توێکڵی مێشکدا ڕیشاڵە دەمارییەکـان بەیەکـدەگەیەنرێن و لەگەڵ یەکـدی دەبەسـترێن. پێگەیانـدنی ڕیشـاڵە دەمارییەکـان تـا قۆنـاغی هەرزەکـاری دەخایەنێـت؛ تەنـانەت ئەم گەشـەیە دەشێت لە دواتریشدا تەواوببێت. گەشەسەندنی ناوچەوانەپل کۆتـا جێیە کە تەواوبکرێت.

هەروەك لە بەشـی حەڤدەهەمـدا باسـمانکرد منـداڵێك کە لە (قۆنـاغی هەسـتیار)دا فێـری زمانێـك ببێـت، ئەوا دەتوانێـت بـێ هەڵە قسـە بەو زمـانە بکات. **پێویستە تا دوانزە سیانزە ساڵیی فێری زمانی بیانی ببین. زمانێـك کە لە دواتردا فێری ببین ناتوانین بە بێ هەڵە و کەموکوڕی قسەی پێبکەین.**

فێربوونی بەها ڕەوشتییەکانیش، هەروەك بەدەسـتهێنانی تواناکـانی زمـان وەهایە. پێویستە منداڵ لەم قۆناغەدا فێرببێـت کە ڕاسـت و دروسـت ڕەفتـار بنوێنێت. منداڵەکە لەلایەکەوە فێری بەها بنچینەییەکـان دەبێـت و لەلایەکـی دیکەشـەوە چەشـنەکانی هەڵسـوکەوت نمـایش دەکـات. ئەم قۆنـاغە زۆر گـــرنگە؛ لەبەر ئەوەی ڕێچـــکەیەك بـــۆ هەڵســـوکەوتەکانی داهـــاتووی پێکدەهێنێت. ئەگەر بەها ڕەوشـتییەکان لە ناخیـدا جێگیـربن؛ ئەوا دواتـر لە بارودۆخە ئاڵۆز و دژوارەکانیشدا هەر هەڵسوکەوتی ڕاست دەنوێنێـت. چـۆن کەسێکی پێگەیشتوو فێردەبێت بێ هەڵە و کەموکورتی قسـەبکات، بە هەمـان شێوە فێردەبێت لە ڕەفتارەکانیدا هەڵە نەکات.

بـۆ زمـان ناوچەوانەپـل گـرنگە. بەهـا بنچینەییەکـانیش وەك یاسـاکانی ڕێزمانن؛ بە تایبەتی لە ڕووی ئاڵۆزییەکانەوە لەیەك دەچن. لەبەر ئەمە مـرۆڤ

لە پاش تەمەنی هەرزەکارییەوە دەتوانێت هەڵسەنگاندنی گونجاوتر دەربارەی بەها ڕەوشتییەکان، لێکتێنەگەیشتنەکان، کێشە ئاڵۆز و گوماناوییەکان بکات.

ئەگەر منداڵ دەیتوانی یاساکانی ڕێزمان پیادەبکات ئەوا قسەکردن لەگەڵیدا دەربارەی ڕێزمان واتایەکی دەبێت. قسەکردن دەربارەی ڕێزمان لەگەڵ منداڵێکدا، کە دەچێتە دایەنگا هیچ واتایەکی نییە. لەم تەمەنەدا منداڵەکە فێری زمان دەبێت، بەڵام هێشتا بەسەر زمانەکەدا زاڵ نییە. بەهەمان شێوەش نابێت فەلسەفەی ڕەوشت لە قۆناغی سەرەتاییدا فێربکرێت. بەڵام بێگومان دەبێت یاسا ڕەوشتیەکانی وەك ڕەفتاری جوان و ناشیرین، باش و خراپ، چاکەکردن و خراپەنەکردن فێری منداڵەکە بکرێت؛ منداڵەکە هەروەك چۆن لە دایەنگا دەتوانێت قسە بکات پێویستە ئەمانەش فێرببێت، بەڵام وەك چۆن ناتوانێت بە ناوازەیی و بێ هەڵە قسە بکات بەهەمان شێوەش هەڵسوکەوتەکانی ناوازە نابن. گفتوگۆ و باسوخواس لەسەر بەها ڕەوشتییەکان پێویستە لە پاش پۆلی حەوتەمەوە دەستپێبکات.

ئەمە بە واتای: "پێویستە پەروەردە و فێرکردن تا پۆلی حەوتەم لە بەها ڕەوشتییەکان پاکبکرێتەوە" نایەت. هەروەك چۆن تا پۆلی حەوتەم هەوڵدەدرێت بۆ ئەوەی منداڵەکە بتوانێت باشتر قسە بە زمانەکەی بکات، بەهەمان شێوەش پێویستە پەروەردەی ڕەوشت بکرێت تا بەها بنچینەییەکان لە ناخیدا بچەسپێن و هەڵسوکەوتەکانی جوان ببن. پێویستە منداڵ هێواش هێواش فێرببێت لەنێوان هاوەڵەکانیدا بەرپرسیارێتی هەڵبگرێت، هەست بە متمانە بکات، متمانە بە هاوەڵەکانی بدات، لە کاتی سەرهەڵدانی لێکتێنەگەیشتن و ئاڵۆزیدا، کێشەکان چارەسەربکات. فێرکردنی ڕەوشتیش هەروەك فێرکردنی زمان، پێویستە هەر لە تەمەنێکی زووەوە دەست پێ

بکرێت. چۆن بە نموونەی ڕستە باشتر فێری زمان دەبێت، بەهەمان شێوە بە نموونەی ڕەفتاریش باشتر فێری ڕەوشت دەبێت. گەنجان بە تێپەڕبوونی کات بەها بنچینەییەکان وەردەگرن و پیادەیان دەکەن.

گەشەی مێشك و پەروەردەی دڵفراوانی

ڕاستییەك کە لێکۆڵینەوەکانی مێشك خستوویانەتە ڕوو، ئەمەیە: "گەشەی ناوچەوانەپل، کە بەها ڕەوشتییە بنچینەییەکانی تێدا جێگیر دەبێت، کۆتا بەش تەواو دەبێت و گەشەسەندنەکەشی تا بڵێیت هێواشە. لە ناوچەوانەپلدا سیستمێکی ئاڵۆز دروستدەبێت کە نوێنەرایەتی تەواوی شێوەکان و یاساکان و هەڵسوکەوتەکان دەکات. ئەم سیستمە ڕۆژانە بەکاردەهێندرێت و کاردەکاتە سەر بڕیارەکان؛ لە سایەی ئەم سیستەمەوە بڕیار لەسەر ئەوە دەدەین ئاخۆ نانەکە کونجی پێوەیە یان پەنیر، دیمەنەکە ڕەش و سپییە یان ڕەنگاوڕەنگە."

ئەو ئەزموونانەی لە کاتی گەشەسەندنی ناوچەوانەپلدا بەدەستدەهێنرێن، ئێمە لە دەمارگیری و تاك ڕەوی دەپارێزن. بەم هۆیەوە پێویستە ساڵەکانی پەروەردە لە هەمان کاتیشدا ساڵانی گەشت و گەڕان بن. ئەڵمانی وۆڵفانگ گۆتە دەڵێت: "بۆ کەسێکی زیرەك باشترین پەروەردە، لە کاتی گەشتدا دەستدەکەوێت."

لای ئێمە بابەتێکی بڵاو هەیە کە مشتومڕی زۆر لەسەرە، ئەویش "ئەو کەسەی زۆر دەگەڕێت یان ئەو کەسەی زۆر دەخوێنێتەوە زیاتر دەزانێت؟" گومانی تێدا نییە کە گەشت و گەڕان فێرکارن. لە ساڵەکانی خوێندندا چەندێك (خوێندنگەی هاوبەش) هەڵبژێردرێت و پرۆگرامەکانی (ئاڵوگۆڕکردنی خوێندکاران) پەیڕەوبکرێن، بەو ئەندازەیە بەرهەمداریی لە

خوێندندا گەشـەدەکات. خوێنـدکاران کلتـوور و ئـایین و بەهـا و نەریـت و پێوەری ڕەوشتیی جیاواز دەبینن و فێری دڵفراوانی دەبـن بەرامبەریـان. جگە لەوەش چەنـدین خـاڵی هـاوبەش لە نێـوان خۆیـان و گەلانـی کلتـووره جیاوازەکاندا دەدۆزنەوە و توانای بە هاوبەشی کارکردن بەدەست دەهێنن.

مـرۆڤ چەنـدێك شـتی زۆرتـر ببینێـت، لە سـاڵەکانی داهـاتوودا هێنـدە دڵفراوانتر دەبێت. لە سایەی ئەزموونگەلی هەمەچەشنەوە، چەندین تێڕوانین دەربارەی جیاوازیی کەسانی دیکە لە مێشـکماندا دروسـتدەبن و ڕێ بـۆ ئەو بەهایـانە دەکـرێتەوە کە پەیوەنـدییان بەوانەوە هەیە. زۆر ئاسـانتر دەتـوانین خۆمان لەگەڵ ئەو کەسانەدا بگونجێنین کە خـاوەن بەهـاگەلێکی جـودان لە ئـێمە. لە مێشـکی منـداڵەکەدا، ئەو بەشـەی بە ڕووی بەهـا جیاوازەکانـدا دەکرێتەوە چەندێك گەورەتـر بێـت، لە داهـاتوودا هێنـدە ئاسـانتر دەتوانێـت دەربارەی کێشە ئاڵۆزەکان بڕیار بدات.

ئەگەر گەنجان لەگەڵ پێوەرە تاك ڕووەکانی ڕەوشتدا گۆشـبکرێن؛ ئەوا لە داهاتوودا بەدڵکراوەییەوە ڕووبەڕووی جیاوازییەکان نابنەوە. مەرج نیـیە بەهـا تاکڕووەکان ئیللا ببنە مـایەی دەمـارگیری، بەڵام ئەگەر مـرۆڤ لە سـاڵەکانی خوێندنـدا فێـری جیاوازییەکـان ببێـت؛ ئەوا لە داهـاتوودا زیـاتر دڵفـراوان دەبێت.

لەو ساڵانەی لە ئەڵمانیا مامۆستا بـووم بۆخـۆم گەواهـی ئەمە بـووم. ئەو خوێندکارانەی لە (جیمناسیوم)[1]، دەیانخوێند لە پۆلی حەوتەمدا هەفـتەیەك بۆ فەرەنسایان دەبردن ، لە پۆلی نۆیەمیشدا هەفـتەیەك گەشـتی ئینگلتەرایـان پێدەکردن. سەردانی ئەو خوێندنگانە دەکرێت کە وەك هـاوبەش دیـاریکراون

---

(١) جیمناسیوم: سیستمێکی تایبەتی خوێندنی ئەڵمانیایە. (وەرگێڕ)

و ئەو خوێندکارانەشی لەو خوێندنگانەوە دێن بۆ ماوەی هەفتەیەك میوانداریان لێ دەکرێت. ئەو گەنجەی دواناوەندی دەبڕێت لانی کەم فێری دوو زمان بووە، دوو وڵات گەڕاوە، لە دوو وڵات هاوەڵی هەیە، میوان بووە لایان، ئەوانیش لای ئەم میوان بوون...

پەیڕەوکردنی بەرنامەی خوێندنگەی هاوبەش، لە ئەڵمانیا تەنها لەگەڵ فەڕەنسا و ئینگلتەرادا نییە. ناو بەناو خوێندکاری ئەڵمانی دەبینم کە هاتوون بۆ سەردانی خوێندنگە هاوبەشەکانیان لە وڵاتەکەمان. کاتێك لە دواناوەندی باخچەلی ئێڤلێر ئەنادۆلو بووم، سەرپەرشتی گرووپێك خوێندکارم کرد، کە لە "پریکهێیمەر جیمناسیوم"ی نۆرنبێرگەوە هاتبوون.

پێویستە سیستمی خوێندنگەی هاوبەش پەرەپێبدرێت و هاوڕێیەتی و دۆستایەتی لەگەڵ منداڵانی وڵات و ناوچە جیاوازەکاندا بنیات بنرێت و دڵفراوانی و لێبووردەیی زیاتر بۆ منداڵەکانمان دەستەبەربکەین.

پێویستە پەروەرشیارەکان چی بکەن؟

بەها ڕەوشتییەکان، هەم لە خێزان و هەم لە خوێندنگە وەردەگیرێن. پەروەردە پێویستی دەکات کە هەمیشە نموونە هەبێت؛ خوێندکار بۆ ئەوەی لە بارودۆخە دژوار و ئاڵۆزەکاندا بڕیار بدات پێویستی بە نموونەیە.

ڕەوشت فێری باش ڕەفتارنواندن و ڕێزمانیش فێری باش قسەکردنمان دەکات. کاتی مامەڵە و کڕین و فرۆشتنیش فێری دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا دەبین. گەنجان، تەنانەت کاتێك فێری دروستکردنی پەیوەندیش لەگەڵ خەڵکیدا دەبن پێویستییان بە نموونە هەیە.

ژیان گورزەی تەنگەژەیە، لە لایەکەوە ناڕەزایی لە دەست بێ بەرهەمیی سیاسەت دەردەبڕین و لەلایەکی دیکەشەوە سیاسییەکان دەشێوێنین. لە

لایەکەوە باسی ئاشتی دەکەین، لەلایەکی دیکەشەوە منداڵەکانمان چەندین کاتژمێر کاراتی و جودۆ و کۆنفۆ دەکەن و فێری بەکارهێنانی زەبر و زەنگ دەبن. لە لایەکەوە باسی باش بەکارهێنانی کاتەکانمان دەکەین، لەلایەکی دیکەشەوە چەندین کاتژمێر تەماشای فیلم و یاری و هەواڵگەلێك دەکەین کە هیچ پەیوەندییان بە ئێمەوە نییە؛ ئەمەش لەکاتێکدا بوونی پێشەنگ زۆر لە تێگەیشتن گرنگترە.

بەها بنچینەییەکان و ڕەوشتییەکان تەنها کاتێك گرنگن کە لەناو کۆمەڵدا پیادە دەکرێن.

زۆرینەی بەهاکانی وەك (مافی ژیان، ئاشتی، برایەتی، سەربەستی، دادپەروەری، ڕاستی، دانایی، خۆشەویستی، ڕێز، جوانیی...)، لە دەرەوەی کۆمەڵگادا هیچ واتایەکیان نییە. ئەمانە تەنها لە ناو کۆمەڵگادا بەبایەخن.

تەنها بە تێگەیشتن لە بەها بنچینەییەکان، پەروەردەیان تەواو نابێت. ڕەوشت تەنها کاتێك دەبێتە جێی بایەخ، کە لە ژیاندا پەیڕەوبکرێت. پەروەرشیاران پێویستە لەسەریان ئەو نموونانە بدەن بە گوێی منداڵاندا کە لە ژیانی ڕاستەقینەدا ڕوویانداوە و بۆ خۆشیان ببنە نموونە. پەروەرشیارێك بۆخۆی جگەرە بکێشێت و مەی بخواتەوە و لەو لاشەوە باسی زیانەکانیان بکات بۆ خوێندکارەکان ئەوا ناچوونیەکییەك دێتە ئاراوە و قسەکانی هیچ کاریگەرییەك لەسەر خوێندکارەکان دروستناکەن. پێویستە دەرفەت بە گەنجان بدرێت تێڕوانینەکانیان دەرببڕن و کاتێك هەڵەیەکیان کرد بە لێبووردەییەوە ڕووبەڕوویان ببینەوە. پێویستە ببینە نموونە بۆیان...

پێگە و گرنگیی خێزان لە پەروەردەدا جێی مشت و مڕ نییە. بەها بنچینەییەکان سەرەتا لە خێزانەوە وەردەگیرێن، خوێندنگەش پەروەردەی بەهاکان تەواو دەکات.

لەم چوارچێوەیەشدا ئەم خاڵە زۆر گرنگە:

پێویستە ئەو پەروەردەیەی لە خوێندنگە بە خوێندکاران دەدرێت دژی ئەو بەها بنچینەییانە نەبێت کە لە ماڵەوە پێیان دەدرێت. پێویست دایك و باوك گفتوگۆیان لەگەڵ مامۆستاکاندا هەبێت و مامۆستاکانیش ڕێز لە سیستمی بەهاکانی خێزانەکان بگرن...

سەرئەنجام:

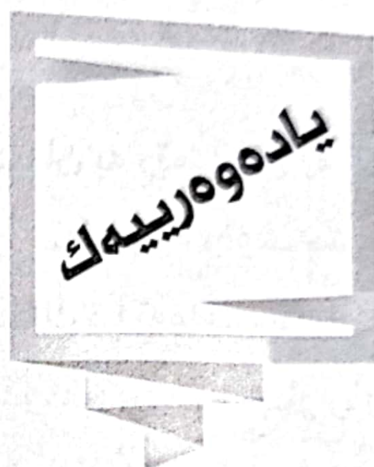
بۆ ئەوەی بە جوانی و بە ڕاستی بدوێین، پێویستیمان بە ڕێساکانی زمان هەیە. بۆ هەڵسوکەوتکردن بەشێوەیەکی ڕاست و جوان و بە ڕەوشتیش، پێویستیمان بە یاساکانی ڕەوشت هەیە. ئەگەر کەسێك تا تەمەنی سیانزە ساڵیی فێری زمان نەبوو ئەوا تەنها بە هەوڵ و ماندووبوونێکی یەکجار زۆر دەتوانێت بێ هەڵە فێری زمانەکە ببێت، هەمان شتیش بۆ ڕەفتارەکان ڕاستە. یاساکانی ڕەوشت لە ناوچەوانەپلی مێشکدا جێگیر دەبن؛ ئەم بەشە کۆتا بەشی مێشکە کە پێدەگات. باسوخواسی فەلسەفەی ڕەوشت تەنها لە پاش قۆناغی هەرزەکارییەوە و لە پۆلی حەوتەم و لەوەو دوا دەگونجێت باسی لێوەبکرێت. باسکردنی بابەتە ڕەوشتییەکان بەر لەم قۆناغە، وەك پێویست سوودی نابێت چونکە سیستمی بەها و ئەزموونێکی ئەوتۆ لە مێشکی منداڵەکەدا دروست نەبووە.

منداڵان هەروەك چۆن هەر لە تەمەنێکی زووەوە پەروەردە دەکرێن تا بتوانن بە باشی قسە بکەن، پێویستە بە هەمان شێوەش هەر لە تەمەنێکی زووەوە پەروەردە بکرێن تا ڕەفتارگەلێکی جوانیان هەبێت.

پێشەنگبوون لە پەروەردەی ڕەوشتدا لە وانە وتنەوە و ئامۆژگاریکردن زۆر گرنگترە. پێویستە گەورەکان بە ڕەوشتەکانیان ببنە نموونە. ئەو یاسایانەی باسدەکرێن، بەڵام جێبەجێناکرێن لای منداڵەکەش بە گرنگ دانانرێن؛ منداڵ زیاتر لە هەڵسوکەوت دەڕوانێت تا قسە و گوفتار.

گەشت کردن و فێربوونی زمان و کلتووری جیاواز لە قۆناغی خوێندندا منداڵ زۆر دڵفراوان و لێبووردە دەکات. پێویستە لە قۆناغەکانی خوێندندا منداڵان فێربن بە لێبووردەیەوە ڕووبەڕووی جیاوازییەکان ببنەوە و بە ئاشتییەوە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بژین کە هەڵگری بیرێکی جیاوازن.

کۆنراد گرۆسمولەر، پەروەردەی لێبووردەیی و دیموکراسی



ساڵی ١٩٩٤ بوو... لە دواناوەندی باخچەلی ئێڤلەر ئەنادۆلو مامۆستابووم. لە ماڵی خۆمان میوانداریم لە کۆنراد گرۆسمولەر، مامۆستای وانەکانی زانستە کۆمەڵایەتیەکان و سیاسەت دەکرد، کە لەگەڵ خوێندکارەکانیدا لە ئەڵمانیاوە هاتبوون. هەموو ڕۆژێك پێکەوە دەچووین بۆ خوێندنگە و دەهاتینەوە و قسەمان لەسەر زۆر بابەت دەکرد. هەندێ ڕۆژیش چەند گەشتێکمان بۆ شوێنە مێژووی و گەشتیارییەکانی ئەستەنبوڵ ڕێکدەخست. ڕۆژێك کاتێك لە باڵکۆنی ماڵەوە چامان دەخواردەوە کۆنراد پێی وتم: "لە قسەکانتەوە دەردەکەون کە تێڕوانینی (سۆسیال دیموکراتیت) هەیە. ئەندامی پارتی سۆسیال دیموکراتیت؟"

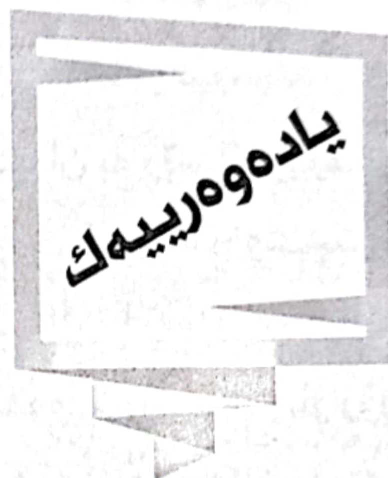
- ڕاستە کە بیروڕای سۆسیال دیموکراتم هەیە، بەڵام دەستووری فەرمانبەریی ئێمە، ئەندامبوون لە پارتێکدا قەدەغە دەکات. هەر کەسێك لە پارتێکدا ئەندام بێت لە کار دووردەخرێتەوە...

- زۆر بێ مانایە!

- تۆ ئەندامی پارتێکیت؟

گەشت کردن و فێربوونی زمان و کلتووری جیاواز لە قۆناغی خوێندندا منداڵ زۆر دڵفراوان و لێبووردە دەکات. پێویستە لە قۆناغەکانی خوێندندا منداڵان فێربن بە لێبووردەیەوە ڕووبەڕووی جیاوازییەکان ببنەوە و بە ئاشتییەوە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بژین کە هەڵگری بیرێکی جیاوازن.

کۆنراد گرۆسمولەر، پەروەردەی لێبووردەیی و دیموکراسی



ساڵی ١٩٩٤ بوو... لە دواناوەندی باخچەلی ئێڤلەر ئەنادۆلو مامۆستابووم. لە ماڵی خۆمان میوانداریم لە کۆنراد گرۆسمولەر، مامۆستای وانەکانی زانستە کۆمەڵایەتیەکان و سیاسەت دەکرد، کە لەگەڵ خوێندکارەکانیدا لە ئەڵمانیاوە هاتبوون. هەموو ڕۆژێك پێکەوە دەچووین بۆ خوێندنگە و دەهاتینەوە و قسەمان لەسەر زۆر بابەت دەکرد. هەندێ ڕۆژیش چەند گەشتێکمان بۆ شوێنە مێژووی و گەشتیارییەکانی ئەستەنبوڵ ڕێکدەخست. ڕۆژێك کاتێك لە باڵکۆنی ماڵەوە چامان دەخواردەوە کۆنراد پێی وتم: "لە قسەکانتەوە دەردەکەون کە تێڕوانینی (سۆسیال دیموکراتت) هەیە. ئەندامی پارتی سۆسیال دیموکراتیت؟"

- ڕاستە کە بیروڕای سۆسیال دیموکراتم هەیە، بەڵام دەستووری فەرمانبەریی ئێمە، ئەندامبوون لە پارتێکدا قەدەغە دەکات. هەر کەسێك لە پارتێکدا ئەندام بێت لە کار دووردەخرێتەوە...

- زۆر بێ مانایە!

- تۆ ئەندامی پارتێکیت؟

- ئەندامی پارتی سۆسیال دیموکراتم، هەم سەرۆکی شارۆچکەکەشم...

- خودا دەزانێت تۆ بیروڕاکانی خۆت دەبەیتە پۆلیشەوە!

- بێگومان دەیبەم...

- باشە منداڵەکان مەحکومی یەك لایەنیی ناکەیت؟

- نەخێر! منداڵەکان تاك لایەن نابن. (هانس)ی مامۆستای ئایین دەناسیت. هانس لایەنگری پارتی مەسیحییە دیموکراتەکانە، ئەویش بیروڕاکانی خۆی باسدەکات. پاشان منداڵەکان دایك و باوکییان هەیە، مامۆستاکانی دیکەیان هەیە... ڕۆژنامە و گۆڤار دەخوێننەوە. بەم شێوەیە لە بیریاندا تێڕوانینێك بۆ دنیا دروستدەبێت. بەم جۆرەش منداڵەکان لە خوێندنگە فێردەبن گوێ بۆ بیری جیاواز ڕابگرن، لەگەڵ بۆچوونی جیاوازدا بژین، تەنانەت خاڵی هاوبەش لە نێوانیاندا بدۆزنەوە و دڵفراوان بن بەرامبەر جیاوازییەکان و دیموکراتیانە بیربکەنەوە. ئەگەر ئەمە نەکرێت دەزانیت چی دەبێت؟

- چی دەبێت؟

- سەرۆکێك وەك هیتلەر خاوەن کاریزما دەردەکەوێت، کۆمەڵ دوای خۆی دەخات و خەڵکی دەخاتە کارەساتێکی دیکەوە... پێویستە بیری دیموکراتی هەر لە خوێندنگە فێری خوێندکاران بکرێت. هەرکەسێك تێڕوانینێکی کۆمەڵایەتی نەبێت نابێتە مامۆستا. ڕەنگە ئەگەر مامۆستای بیرکاری و ژمێریاری تێڕوانینێکی تایبەتی بۆ دنیا نەبێت زۆر لۆمە نەکرێت، بەڵام مامۆستایەکی ئەڵمانی، ئینگلیزی، زانستە کۆمەڵایەتییەکان، فەلسەفە پێویستە تێڕوانینی خۆی بۆ دنیا هەبێت.

ئیدی لێکدانەوەی ئەمەش بۆ خۆتان بەجێدەهێڵم...

هەم لە دەستووردا نووسراوە: "پارتەکان پایەیەکی گرنگی ژیانی دیموکراسین"، هەم قەدەغەی دەکەن مامۆستا لە خوێندنگە بیروڕای سیاسی خۆی دەبڕێت، ئیدی ئەو دەمارگیرییە گرژەی هاتووەتە ئاراوە لەبەرچاوە... قەدەغەکردنی ئەندامبوون لە پارتە سیاسییەکاندا لە مامۆستایان و فەرمانبەران بێ سوودە. هەر کەسێك بیەوێت بگاتە پلەیەکی گرنگ لە سیستمی پەروەردەدا، بە بەڕێوەبەریی خوێندنگەشەوە، پێویستی بە پاڵپشی پارتی دەسەڵاتدار یاخود لایەنێکی پلەدار هەیە. پێویست بە دووڕوویی ناکات...

پێویستە لە خوێندنگە، خوێندکاران فێری دیموکراسی و بەها دیموکراسییەکان ببن. پێویستە بۆیان باسبکرێت دیموکراسی باشترین سیستەمێکە کە بەها بۆ ڕای خەڵکی دادەنێت و زامنی ئەوەیان دەکات لەلایەن ئەو کەسانەی خۆیان دەیانەوێت بەڕێوەببرێن. هەروەك وینسۆن چەرچڵیش وتی: "دیموکراسی سیستمێکی خراپە، بەڵام لەو باشتر نەدۆزراوەتەوە."

دیموکراسی، لێبووردەیی، ڕووبەڕووبوونەوەی جیاوازییەکان بەدڵفراوانی، ئەو بەهایانەی مافەکانی مرۆڤ و مرۆڤەکان بە یەکێتی دەهێڵنەوە لە سەرووی ئەو شتە باشانەوەن کە پێویستە سیستمی پەروەردە بە منداڵانی ببەخشێت.

26

بەشی بیست و شەشەم

"پێویستە منداڵ لە زیانەکانی میدیا بپارێزرێت."
پرۆفیسۆر د. سەفا سایگلی

تەلەڤزیۆن منداڵان فێری بەکارهێنانی توندوتیژی دەکات

هەندێ لە پەروەرشیاران ڕەخنە لەوە دەگرن، کە تەلەڤزیۆن دەبێتە بەربەستێك بۆ فێربوون. باسەکە بەم ئەندازەیەش سادە نییە... مێشك ناتوانێت فێر نەبێت، بێگومان لە تەلەڤزیۆنیشەوە چەند شتێك فێردەبێت. جێی داخە کە بەرنامەکانی تەلەڤزیۆن مەبەستی (زۆر تەماشاکردن و پارە پەیداکردن بە ڕیکلام)یان لەپشتە. دەرهێنەرانی فیلمەکان بە ویست و ئەندێشەی زۆر (تەماشاکردنەوە) توندوتیژی و جۆشوخرۆش ئاوێتەی فیلمەکانیان دەکەن. ئەو فیلم و بەرنامانەی بە مەبەستی فێربوون دروست دەکرێن، هێندە کەمن کە دەکرێت بڵێین هەر نین...

بەداخەوە منداڵان لە تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەرەوە فێری بەکارهێنانی توندوتیژی و هێرش و پەلاماردان دەبن. تەلەڤزیۆنەکان منداڵەکان دەکەنە کەسانێکی شەڕخواز.

پێویستە منداڵان لە زیانەکانی تەلەڤزیۆن بپارێزین...

بەپێی لێکۆڵینەوەیەك کە لە ئەمریکا ئەنجامدراوە، خوێندکارێکی پۆلی دوانزەیەم ١٣ هەزار کاتژمێری لە خوێندنگە و ٢٥ هەزار کاتژمێریشی بەدیار تەلەڤزیۆنەوە بەسەردەبات. منداڵێك کاتێك قۆناغی سەرەتایی دەبڕێت، نزیکەی ٨ هەزار کوشتن و بڕین و زیاتر لە ١٠٠ هەزار ڕووداوی توندوتیژی بینیوە. وا گوماندەبرێت لەو ماڵانەدا کە بە کێبڵ بڵاوکراوە میدیاییەکانیان بۆ دەچێت، گەنجێکی ١٨ ساڵان نزیکەی ٣٢ هەزار ڕووداوی کوشتن و ٤٠ هەزار ڕووداوی هاوشێوەی کوشتنی بینیوە.

لە ٢ی نیسانی ١٩٩٢دا، لە واشنتۆن بەرنامەکانی ١٠ کەناڵ لە کاتژمێر شەشی بەیانی تا نیوەی شەو خرانە ژێر لێکۆڵینەوەوە. لەم کەناڵانەوە کە بە تێکڕا ١٨٠ کاتژمێر پەخشیان هەبووە ١٨٤٦ ڕووداوی توندوتیژی تۆمارکراوە؛ ١٧٥ دانەیان کوشتن و ٧٥١ دانەشیان توندوتیژی لە ڕادە بەدەر بوون. **لە هەمووشی خراپتر لە نێو ئەم ڕووداوی کوشتنانەدا:**

٧٣%ی وەك (بێ زیان) نیشاندەدران

٥٨%ی تەنها وەك ڕووداوێکی (نەرێنی) هەڵدەسەنگێندران

تەنها ٤%ی وەك (ئازار بەخش و بەزیان) دەربڕدران.

تەلەڤزیۆنەکان بە زۆریی توندوتیژیی وەك بێتاوانی نیشاندەدەن.

لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن، کە تەلەڤزیۆنەکان پەلامار و شەڕی قسەیان بۆ دوو هێندە و شەڕی جەستەییشان بۆ سێ هێندە بەرزکردووەتەوە...[١]

ئەو منداڵانەی ڕووداوی توندوتیژی لە بەرنامەکانی تەلەڤزیۆنەکانەوە دەبینن، لاسایی پاڵەوانی فیلمەکان دەکەنەوە و شەڕخواز دەردەچن. یەکێك

---

(١) Lernen، ل ٣٦٤

که بە منداڵی ڕووداوی لێدان و پێداکێشانی بینیبێت، کاتێکیش گەورەبوو لە خێزان و منداڵەکانی خۆی دەدات...

پێویستە منداڵان فێربکەین لەبەرامبەر تەلەڤزیۆندا وریا بن و بەرنامەی سوود بەخش هەڵبژێرن. پێویستە ڕێ بە منداڵەکە بدەن لە ڕۆژێکدا تەنها یەك بەرنامە هەڵبژێرێت؛ ئیدی دەبێت یان فێری بکەن بەرنامەی سوودبەخش هەڵبژێرێت یان بۆخۆتان بۆی هەڵبژێرن.

لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیە بە هەڵسوکەوتەکانمان، ببینە پێشەنگ بۆ منداڵەکانمان. دەبێت لە ڕۆژێکدا، تەنها تەماشای یەك بەرنامە بکەین. پێویستە بزانین هۆی هەڵبژاردنی ئەو بەرنامەیە بۆ خۆمان و بۆ منداڵەکەشمان ئەگەر پرسی ڕوونبکەینەوە.

ئەگەر تەلەڤزیۆن نەبووایە...

لە ئەمریکا و کەنەدا لەساڵی ١٩٥٠وە تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن دەستی پێ کرد. لێکۆڵینەوەکانی سەنتەرووڵ ئەوەیان خستووەتە ڕوو، کە لە پاش (١٠-١٥) ساڵ لە سەرهەڵدانی تەلەڤزیۆن، ڕووداوەکانی کوشتن بۆ دوو هێندە بەرزبوونەتەوە. هەر لە هەمان ئەو ساڵانەدا ئەو خەڵکانەی لە ئەفریقای باشوور دەژیان و ئەو ئەمریکیانەی کۆچیان کردبوو و لە ئەمریکا نەمابوون ڕێژەی کوشتن لە ناویاندا ٧% کەمی کردبوو. دوای ئەوەی لە ساڵی ١٩٧٥وە تەلەڤزیۆن پێی نایە، ئەو وڵاتەشەوە تا ساڵی ١٩٨٧ ڕووداوەکانی کوشت بە ڕێژەی ١٣٠% بەرزبوونەوە.

لێکدانەوەی سەنتەرووڵ بەم جۆرەیە: "ئەگەر تەلەڤزیۆن نەدۆزرابایەوە، ئەوا ئێستا ساڵانە ١٠ هەزار کەس لە ئەمریکا نەدەکوژران، ٧٠ هەزار

ئافرەت دەستدرێژییان نەدەکرایە سەر، ٧٠٠ هەزار تاوان ئەنجامنەدەدرا و ٧٠٠ هەزار کەسیش بریندار نەدەکران."[١]

منداڵ لە بەرامبەر تەلەڤزیۆندا

منداڵ تا تەمەنی هەشت ساڵی، ناتوانێت درك بە جیاوازی نێوان ژیانی ڕاستەقینە و فیلم بکات، کەمێك بۆی سەختە جیاوازی لە نێوان ڕاستەقینە و خەیاڵدا بکات. چی ببینێت لاسایی دەکاتەوە...، ئەو لێکۆڵینەوانەی لە ئەمریکا و کەنەدا ئەنجامدراون، دەریانخستووە کە تەلەڤزیۆن کاریگەری زۆری لەسەر منداڵان دروستکردووە.

ئەوەی تەماشای توندوتیژی و ترس بکات، فێری توندوتیژی و ترس دەبێت. دواتر بەکارهێنانی زەبر و زەنگ و هێرش و پەلامارەکان لە کۆمەڵگادا ڕۆژ بە ڕۆژ زیاد دەکەن...، لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە کچانیش هێندەی کوڕان، بە توندوتیژییەکانی نێو فیلمەکان کاریگەر دەبن.

تەلەڤزیۆن بە تێپەڕبوونی کات ئالوودەیی دروستدەکات. ئەو منداڵانەی لەگەڵ تەلەڤزیۆندا گۆشدەبن، بە تێپەڕبوونی کات گەورەدەبن و خێزان پێکدەهێنن و ئیدی کێشەکانیش سەرهەڵدەدەن:

1. کە دەبنە خاوەن منداڵ فەرامۆشیان دەکەن، کاتێك تەماشای فیلم دەکەن کاتیان بۆ تەرخان ناکەن.

٢. بە قسەکانیان پەیوەندی کەم و کاڵوکرچ دروستدەکەن، لەبەر ئەوەش کە ناتوانن پەیوەندییەکی تەندروست دروست بکەن؛ لە ژینگەیەکی بێ متمانەدا دەژین.

---

(١) Centerwall، ١٩٩٢، لا ٣٠٦١

٣. تەلەڤزیۆن دەبێتە بەربەستێك لە پێش مرۆڤدا، بۆ ئەوەی بەهرەکانی بەرەوپێش ببات. بەتایبەتی لەو خێزانانەدا کە داهاتیان کەمە، تەلەڤزیۆن ڕێ بۆ کێشە دەروونییەکان خۆشدەکات. منداڵەکە تەماشای فیلمی ئەکتەرە دەوڵەمەندەکان دەکات و ئیرەییان پێدەبات. کاتێکیش نەیتوانی ئەو شتانە بەدەستبهێنێت، ئیدی تووشی کێشەی دەروونی دەبێت.

٤. تەلەڤزیۆن کەسایەتی مرۆڤەکان دەگۆڕێت؛ ئەو کەسەی تەماشای شەڕخوازی و ئەو خەڵکانە دەکات کە بە (شەڕ و شۆڕ) بەدوای مافدا دەگەڕێن، سەرەتا بە شێوەیەکی ئاسایی لێیان دەڕوانێت، پاشان بۆ خۆشی شەڕخواز دەردەچێت.

٥. ڕیکلامەکانی کەناڵەکان، مرۆڤ دەکەنە بەکاربەرێکی زیادەڕەو. خەڵکی حەزدەکەن ئەو شتانەی لە شاشەکانەوە دەیانبینن بیانکڕن.

لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن، کە میدیا خۆی خۆی کۆنترۆڵ ناکات و ناشیەوێت خۆی کۆنترۆڵ بکات. هیچ سوودێك لە بینینی تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر وەك (گەشەسەندنی تەکنەلۆژیا) و چاو داخستن لە ئاست زیانەکانیاندا نییە.

میدیا ئەو زیانانەی خۆی دەبێتە هۆکاریان دادەپۆشێت و لە پێش چاوانیان لا دەبات. تەنانەت هەندێ جار گوێمان لە باسی وایە کە دەڵێت: "پێویستە منداڵان تەماشای تەلەڤزیۆن بکەن، ئەو منداڵەی تەماشای تەلەڤزیۆن ناکات لە کۆمەڵگا دادەبڕێت"، گەنجێکی ١٨ ساڵ ٢٠٠ هەزار ڕووداوی توندوتیژی دەبینێت. دابڕان لە کۆمەڵگایەك کە بەم جۆرە توندوتیژی تێدابێت زۆر باشترە لە ئاوێتەبوونی..."[١]

---

(١) Lernen، ل ٣٧٩

پێویستە خێزانەکان منداڵەکان جێ نەهێڵین بۆ ویژدانی تەلەڤزیۆن، تەنها لە دوورەوە لێی نەڕوانن بزانن چی دەبێت و چی نابێت.

سەرئەنجام:

تەلەڤزیۆنەکان، منداڵانیان تەنها لە خوێندن و کتێب خوێندنەوە و فێربوونی زانیاری سوودبەخش دانەبڕیوە، بەڵکوو لە هەمان کاتیشدا بەرەو توندوتیژی و تەمەڵی ئاڕاستەیان دەکەن، کاتەکانیان دەدزن و ڕێ بۆ داخورانی ڕەوشت خۆشدەکەن، دەبنە بەربەست لەبەردەم دروستبوونی پەیوەندی تەندروست لە ڕێی گفتوگۆوە، پەلکێشمان دەکەن بۆ زیادەڕەوی؛ بەتایبەتی تەلەڤزیۆنەکان دەبنە هۆی کێشەی دەروونی لەو خێزانە هەژارانەی ناتوانن هاوشانی ژیانی کەیف و سەفای ئەکتەرەکان بژین.

تەلەڤزیۆن ڕێ بۆ فەرامۆشکردنی منداڵان خۆشدەکات.

پێویستە منداڵان فێربکەین، لەبەرامبەر تەلەڤزیۆندا وریا بن و بەرنامەی سوود بەخش هەڵبژێرن. پێویستە ڕێ بە منداڵەکە بدەن لە ڕۆژێکدا تەنها یەك بەرنامە هەڵبژێرێت؛ ئیدی دەبێت یان فێری بکەن بەرنامەی سوودبەخش هەڵبژێرێت یان بۆخۆتان بۆی هەڵبژێرن.

پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی دەربارەی تەلەڤزیۆن هەڵدەسەنگێنێت و ئەم خاڵە دەخاتە ڕوو: "لە باری ئاساییدا یان دەبێت بەشێوەیەکی ڕاست و دروست تەماشای تەلەڤزیۆن بکرێت، یاخود هەر هیچ تەماشای نەکرێت."[١]

چێژی یارمەتیدان

(موستەفا یاڵچن)ی پزیشکی ددان، لە شارۆچکەی کاغزمانی شاری قارس دەستی بە خوێندن کردووە، زۆر بە نارەحەتی خوێندوویەتی...

---

(١) Lernen، لا ٣٦٧

پزیشکە هاوکاریخوازەکە بەم شێوەیە باسی ئەو ڕۆژانەی کرد: "لە گەڕەکەی خۆمان خوێندنگەی لێ نەبوو، بۆ ئەوەی بڕۆمە خوێندنگەکەی گەڕەکی بەرامبەریشمان، پێویستبوو بەسەر ڕووبارەکەدا بپەڕمەوە. ناو بە ناو لافاوێك دەهات و پردە شل و شێواوەکانی پێش خۆی دەدا؛ ئێمەش ناچاردەبووین ئەم بەرد بۆ ئەو بەرد خۆمان هەڵبدەین و بپەڕینەوە. تەنانەت جارێکیان کە لە پۆلی یەکی سەرەتایی بووم، قاچم لەسەر بەردێکی بەستوو هەڵخلیسکا و کەوتمە ئاوەکەوە و گێژاوی ئاوەکە منیشی پێش خۆی دا، بە یارمەتی هەندێ کەس و بە زەحمەت ڕزگارم بوو، قۆناغی ناوەندیشم هەر بەم جۆرە سەخت بوو. دواتر لە ئەستەنبوڵ دواناوەندی تەقسیم ئەتاتورکم بڕی و چوومە بەشی دادانسازی. لە ساڵی ١٩٦٦دا زانکۆم تەواو کرد."

موستەفا یاڵچن لە پاش تەواوکردنی خوێندنەکەی، نۆڕینەگەیەکی لە ئەستەنبوڵ کردەوە و پاش چەند ساڵێك توانای دارایی زۆر باش بوو، لە ساڵی ١٩٩١دا بۆ ئەوەی منداڵانی شارۆچکەکەی وك خۆی تووشی ناڕەحەتی نەبنەوە خوێندنگەیەکی حەوت پۆلی دروستکرد، دواتر ئەم خوێندنگەیەیان فراوانتر کرد تا توانای لەخۆگرتنی ٤٢٥ خوێندکاری هەبوو.

موستەفا یاڵچن بەم شێوەیە باسی ئەو هەستانە دەکات کە بەرەو کردنەوەی ئەو خوێندنگەیە پەلکێشیان کرد: "ئێستا ٤٢٥ خوێندکار لەو خوێندنگەیە پەروەردە دەکرێن. بوونە خاوەنی ئەم توانایە و بەخشینی بە خەڵکی و پاشان بینینی خەندە و خۆشی سەر ڕووخساری منداڵەکان هەستێکی بێ هاوتایە..."[1]

---

(١) گۆڤاری ددانساز، ئایار-حوزەیران، ٢٠٠٤

27

بەشی بیست و حەوتەم

"ئەگەر ناڕەحەتی و بەربەست لەسەر ئەو ڕێیەی پێیدا دەڕۆن نەبوو؛ ئەوا بزانن ئەو ڕێیە ئێوە بە هیچ جێیەك ناگەیەنێت."

بێرنارد شۆ

خوێندنگەی باش، مامۆستای باش، خوێندکاری باش

دوایین لێکۆڵینەوەکان کە لەسەر مێشك کراون، دەریانخستووە بۆ ئەوەی منداڵان پەروەردەیەکی باشتر وەربگرن و باشتر خۆیان بۆ داهاتوو ئامادە بکەن؛ پێویستە پسپۆڕانی پەروەردە و ئەو زانایانەی توێژینەوە لەسەر مێشك دەکەن پێکەوە کاربکەن. پەروەرشیارەکان هەوڵدەدەن (مێشکی مرۆڤ پەروەردە بکەن). لێکۆڵەرەکانیش لە چۆنێتی کارکردن و فێربوون و تۆمارکردنی زانیاری و بەکارهێنانەوەی و بڕیاردانی ئەو ئەندامە ئەفسوناوییەی پێی دەڵێن (مێشك) دەکۆڵنەوە. کاتێك سیاسییەکان سیاسەتەکانی پەروەردە ئاڕاستە دەکەن، پێویستە ڕا و بۆچوونی پسپۆڕانی مێشك و دەمار و پەروەرشیاران و لێکۆڵەروانی مێشك وەربگرن؛ چونکە

بنەمـای سـەرکەوتن لە پەروەردەدا بە تێگەیشـتن لە مێشـك -کە ئەنـدامی فێربوونە- دێتە دی.

سەرکەوتن لەگەڵ خوێندنگەی بـاش و مامۆسـتای بـاش و خوێنـدکاری باشدا دێتە دی.

یەکەمین مەرجی بوون بە مامۆسـتایەکی بـاش، خۆشویسـتنی پیشـەکە و منداڵانە. سەرکەوتنی مامۆسـتا، ڕاسـتەوخۆ پەیوەسـتە بە خۆشەویسـتبوونی لای خوێنـدکارەکانی. خوێنـدکار ئەگەر مامۆسـتاکەی خۆشـبووێت، وانەکەشـی زیـاتر خۆشـدەوێت. دەزانێـت ئەگەر سـەرکەوتوو بێـت مامۆستاکەی دڵخۆش دەکات، ئیدی هەم لەبەر دڵخۆشکردنی ئەو و هەم بـۆ بەدەسـتهێنانی ستایشـی ئەو زیـاتر هەوڵـدەدات. نایەوێـت مامۆسـتاکەی تووشی بێ هیوایی بکات.

مامۆستا ئوفوق، مامۆستای زمانی ئەڵمانـی لە دواناوەنـدی گازیۆسپاشـا ئەناۆڵو، کتێبی ئەو ڕێیەی مامۆستا بەرەو سەرکەوتن دەبـاتـی خوێنـدبووە و پێی وتم: "کتێبەکەتانم خوێندەوە و پێشنیاریشم بۆ چەندین هـاوڕێم کـرد تـا بیخوێننەوە. لە کتێبەکەتاندا مامۆستایەکی دڵباش و دڵێکی تامەزرۆی چاکەم بینی..."

مامۆستایەکی باش، ئەو مامۆستایەیە کە ئەم دوو پرسیارە لە خۆی بکـات و بتوانێت بڵێت: "بەڵێ"، پرسیارەکانیش ئەمانەن:

١. دەتەوێت تا کۆتایی تەمەن لەگەڵ خوێندکارانێکی تەمبەڵ و هـاروهـاج و کەللەڕەقدا هەوڵبدەیت؟

٢. ئایـا فێرکردنـی شـتی نـوێ بە خوێنـدکاران و گەنجـان بـۆت گـرنگە؟ دەتوانیت ئەمە بکەیت؟

ئەو کەسەی دەیەوێت ببێت بە مامۆستا پێویستە بەوپەڕی هێزەوە بە (بەڵێ) وەڵامی ئەم دوو پرسیارە بداتەوە، ئەگەر نا نابێت ئەو پیشەیە هەڵبژێرێت...

مامۆستایەکی باش

دەتوانین گرنگترین ئەو تایبەتمەندییانەی پێویستن لە مامۆستایەکی باشدا هەبن بەم جۆرە ڕیزبکەین:

١. پێویستە دڵێکی لێوانلێو لە خۆشەویستی و خواستی چاکەکاری هەبێت.

٢. پێویستە لە بەخشینی زانیاری و ڕەوشتی جوان بە خوێندکارانی دڵساف و بێگەرد و خۆ ئامادەکار بۆ داهاتوو دڵخۆشبێت.

٣. پێویستە خاوەن مێشکێکی تەندروست بێت. پێویستە ژیریی بۆ فێربوون و فێرکردن و چاکەکردن بەکاربهێنێت.

٤. پێویستە دڵ گەرم بێت و، تەنها جێی خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت و، هەستەکانی ڕقوکینە لە دڵی وەدەرنێت.

٥. پێویستە ئارامگر بێت. بۆ ئەوەی شتێکی باش بە خوێندکارەکانی ببەخشێت دەبێت بە پێداگرییەوە هەوڵبدات. دەبێت بەربەستەکان زیاتر پێداگری بکەن و نابێت سەختییەکان ئیرادەی بڕووخێنن.

٦. پێویستە زۆر دڵکراوە و لێبووردە بێت. دەبێت بە تێگەیشتنەوە ڕووبەڕووی هەڵەکان ببێتەوە و، بۆ ڕاستکردنەوەیان بە پشوودرێژی تێبکۆشێت.

٧. دەبێت بە تێگەیشتنەوە ڕووبەڕووی کەموکووڕی و نەزانیی منداڵەکان ببێتەوە و هەرچییەکی لەدەست بێت بۆ ئەوەی "زانیاری، ورە و ڕەوشتی باش" بە خوێندکارەکانی ببەخشێت دریخی لێنەکات.

٨. دەبێت باش شارەزای بەشەکەی خۆی بێت، وانەکەی باش شیبکاتەوە و لەگەڵ نوێگەرییەکانی بوارەکەیدا گەشەبکات.

٩. پێوستە بتوانێت لەگەڵ هاوڕێکانی کاربکات و، ئاڵوگۆڕی زانیاری بکات و، بەشداری کاری بەکۆمەڵ ببێت.

١٠. پێویستە زۆر بخوێنێتەوە و خۆی نوێبکاتەوە. دەبێت ئاگاداری نوێگەرییەکانی دنیا بێت و منداڵەکان بۆ داهاتوو ئامادە بکات.

١١. پێویستە گرنگی بدات بە ناسینی خێزانی خوێندکارەکان لە نزیکەوە و هاوکاری یەك بن.

١٢. پێویستە بتوانێت هاندەری خۆی بێت و، پیشەکەی بەختەوەری و ئاسوودەیی بۆ بهێنێت.

مامۆستایی پیشەی پێغەمبەرانە.

پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەر دەڵێت: "هەر کەسێك پیشەکەی خۆشنەوێت نابێت ببێتە مامۆستا. هەر کەسێك حەزی لە بیرکاری نەبێت ناشتوانێت کەسانی دیکە فێری بیرکاری بکات."[١]

شیرینیخانەیەك نەتوانێت شیرینی باش دروست بکات هیچ کەسێك شتی لێناکڕێت، ئیدی شیرینیخانەکەش دادەخرێت... بەڵام خوێندنگەیەك نەتوانێت باش زانیاری ببەخشێت داناخرێت، لەبەر ئەمە پێویستە هەر

---

(١) Lernen، لا ٤٢٣

مامۆستایەك پیشەكەی خۆی خۆشنەویست بۆخۆی وازیلێبهێنێت. مامۆستایەك كە ئارەزووی كارەكەی خۆی نەكات نابێت هەروا فەرامۆش بكرێت و، پێویستە قسەی لەسەر بكرێت تا بزانن چی و بۆچی كەموكوورە. بە هیچ شێوەیەكی دیكە ناكرێت ئاستی ئەم پیشەیە بەرزبكرێتەوە.

لە فنلەندا هەموو ساڵێك مامۆستایان (٤-٦) هەفتە خوولی پەیوەست بە بوارەكەی خۆیانەوە دەبینن و هەوڵدەدرێت بگەنە ئاستێكی باشتر لە پیشەكەیاندا. لای ئێمە سیستمێكی لەمجۆرە نییە. هەر مامۆستایەك پیشەكەی خۆی خۆشبووێت، پێویستە هەوڵی برەودان بە خۆی بدات، پرس و ڕاگۆڕینەوەی لەگەڵ هاوپیشە بەئەزموونەكانیدا هەبێت، كتێب و گۆڤاری تایبەت بە پەروەردە بخوێنێتەوە و گەشە بە خۆی بدات.

مامۆستای خراپ زۆر لە نانەوای خراپ و دەروونناسی خراپ و پارێزەری خراپ زیانبەخشترە...، سەرئەنجام ئەوان لەگەڵ كەسانێكی پێگەیشتوودا ڕووبەڕوودەبنەوە كە دەتوانن چاك و خراپ لەیەك جیا بكەنەوە. بەڵام مامۆستا منداڵانی پاك و بێ تاوان پەروەردە دەكات. لەبەر ئەمە پێویستە مامۆستایان زۆر باش سەرپەرشتی بكرێن، ئەوانەیان كە ناتوانن سوودبەخشبن بۆ خوێندكارەكانیان پەروەردە بكرێنەوە، ئەوانەیان كە ناتوانن خۆیان نوێبكەنەوە یاخود نایەنەوێت خۆیان نوێ بكەنەوە بەرەو پیشەیەكی دیكە ئاڕاستە بكرێن؛ چونكە سێوی خراپ دەبێتە هۆی خراپبوونی سێوە تەندروستەكانیش...

خوێندنگەی باش

مامۆستا، خوێندكار و خێزان پارچەی پێكهاتەیەكن. ڕێكخراویی كەشی خوێندنگە، هێندەی مامۆستای باش بۆ ئامادەكردنی خوێندكاران بۆ ژیان

پێویستە. خوێندنگەیەکی باش پێویستە بینایەکی پتەو، باخچە، دامەزراوەیەکی وەرزشی، کتێبخانە، تاقیگە، هۆڵی کۆنفرانس و پێداویستی و ئامرازی وانەکانی هەبێت. ئەو مەرجانەی پێویستە لە خوێندنگەیەکی باشدا هەبن ئەمانەن:

١. خوێندکار، چەقی خوێندنگەیەکی باشە. خوێندنگە تواناکانی منداڵەکان پەرەپێدەدات و ئامادەیان دەکات بۆ ژیان و بەشێوەیەك پێیاندەگەیەنێت کە لە ژیاندا سەرکەوتوو بن.

٢. خوێندنگەی باش، ئەزموون بە خوێندکارەکانی دەبەخشێت. خوێندنگەیەك تەنها زانیاری ببەخشێت، خوێندنگەیەکی باش نییە. خوێندنگە پێویستە ئەو زانیارییانە بە خوێندکارەکانی ببەخشێت؛ کە لە ژیانیاندا بەکاریدەهێنن و هاوکاریان بێت تا ئەزموونی پێویست بەدەستبهێنن.

٣. خوێندنگەیەکی باش، خوێندکارەکانی هاندەدات بۆ لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە و هەڵسەنگاندن و پێداویستییەکانیان بۆ دابین دەکات. مامۆستاکان تەنها زانیاری لە مێشکی خوێندکارەکاندا کەڵەکە ناکەن، بەڵکوو هەوڵدەدەن بەهرەکانی منداڵەکان گەشەپێبدەن و سەرپەرشتیار و ڕاوێژکاریان دەبن.

٤. خوێندنگەی باش منداڵان فێری فێربوون دەکات. ناکرێت فێری برسێتی ببین، تەنها کاتێك بەسەرماندا دێت لێیتێدەگەین. ئەو زانیارییانەی خوێندنگە فێری منداڵەکانی دەکات، دەبێت لەگەڵ ڕاستەقینەی ژیاندا بگونجێن. مێشك تەنها فێری زانیاری نابێت، بەڵکوو بۆخۆشی زانیاری و بیرۆکە دروستدەکات، خوێندنگەی باش خوێندکاران فێری دروستکردنی زانیاری و بیرۆکە دەکات.

٥. ناکرێت بە باسکردن مرۆڤ فێری چۆنێتی قسەکردن بکرێت، منداڵ بە قسەکردن فێری قسەکردن دەبێت. خوێندنگەیەکی باش؛ خوێندکارەکانی فێری جوان قسەکردن و جوان نووسین و دروستکردنی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ خەڵکیدا دەکات.

خوێندکاری باش

خوێندنگەیەك بتوانێت خوێندکاری باش پەروەردە بکات؛ خوێندگایەکی باشە و مامۆستاکانیشی مامۆستای باشن. ئەو تایبەتمەندییانەی پێویستە لە خوێندکارێکی باشدا هەبن لە کتێبی "سەرکەوتن کاری باوەڕە"دا باسمکردوون. پێموایە گەر لێرەشدا بە کورتی بیانژمێرم سوودی هەبێت:

١. ئامانجێکی گرنگ بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت. دەزانێت بۆ سەرکەوتن پێویستە بەر لە هەر شتێك تامەزرۆی سەرکەوتن بێت و بە وورەبەزی و پشوودرێژییەوە هەوڵی بۆ بدات.

٢. مێشکی بە باشی دەبات بەڕێوە و بە تەواوی تواناکانییەوە بەکاریدەهێنێت.

٣. بڕوا بە سەرکەوتنی دەکات و متمانەی بە خۆی هەیە.

٤. بەهرەکانی باش بەکاردەهێنێت.

٥. بە درێژایی تەمەنی فێردەبێت. لەبەرئەوەی ژیان خوێندنگەیەکە، پێویستە بە درێژایی ژیانمان فێرببین.

٦. کەسە سەرکەوتووەکان دەکاتە پێشەنگ و هەوڵدەدات هەمان سەرکەوتنەکانی ئەوان بەدەستبخاتەوە و تەنانەت لەوانیش زیاتر سەرکەوتووبێت.

٧. شێوازەکانی کۆششی بەرهەمدار و ڕێکخراو دەزانێت و پیادەیان دەکات.

٨. بەرهەمدارانە کاتەکانی بەکاردەهێنێت.

٩. پلان دادەڕێژێت و پیادەی دەکات.

١٠. شێوازەکانی وانە خوێندنی بەرهەمدار دەزانێت و پەیڕەویان دەکات.

١١. هەوڵدەدات پێش خۆی و ڕکابەرەکانی بکەوێت و، بوێری ڕکابەریکردنی لەگەڵ دنیادا هەیە.

١٢. هانی خۆی دەدات و، چێژ لە کۆششکردن دەبینێت.

١٣. مێشکی لە بیری نەرێنی پاکدەکاتەوە، شکستەکانی بە ئەزموون دەبینێت و دەزانێت دووبارە دەستپێبکاتەوە.

١٤. پێداویستییە سەرەکییەکان دەستنیشاندەکات؛ دەزانێت کە پێداویستییەکان هاندەری مرۆڤن.

١٥. بایەخ بە خۆی دەدات؛ دەزانێت ئەگەر پرۆژە و کاری گرنگ ئەنجامبدات کەسانی دیکەش بایەخی بۆ دادەنێن.

١٦. دەزانێت کە سەرکەوتن پێویستی بە بەرانبەرە و ئامادەی بەخشینی بەرامبەرەکەشیەتی. هەر کات پێویستی کرد لە کەیف و خۆشی و تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن و یاریکردن خۆی دەبوورێت.

١٧. دڵی دەداتە بیروڕای مەزن، هەوڵی خزمەتکردنی میللەت و ئایین و مرۆڤایەتی دەدات.

١٨. دەزانێت کە بیروڕاکان مرۆڤ گەورەدەکەن و هانی دەدەن؛ بە شوێن بیروڕاکاندا ڕادەکات و ماندووش نابێت.

١٩. له قاوەخانە و مەیخانە و قومارخانە و چێژە حەرامەکان خۆی بەدوور دەگرێت.

٢٠. دەزانێت کە هیچ بایەك هاوکاری کەشتییەك ناکات، کە ئامانجی نەبێت. هەوڵدەدات سەرەتا خزمەتی خۆی و دواتر خزمەتی خێزانەکەی و میللەتەکەی و مرۆڤایەتی بکات. درك بەوە دەکات کە کۆشش کردن (گەورەترین چاکەیە)[1]

کۆمپیوتەر لە خوێندنگەدا

کۆمپیوتەر لەبەرچاوترین بەرهەمی تەکنەلۆژیایە. زۆر خوێندنگە بانگەشەی ئەوە دەکەن کۆمپیوتەر بەکاردەهێنن لە پەروەردەیاندا. بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بێگومان شتێکی باشە. بەڵام چ کاتێك پێویستە لە خوێندنگە وتنەی کۆمپیوتەر بخوێنرێت؟ پێویستە بەڕاستی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە...

بە ڕای پرۆفیسۆر سپیتزەر، ئەو بەهرانەی پێویستە وەك سەرەتا خوێندنگە بە منداڵانی ببەخشێت ئەمانەن:

١. خوێندنەوە

٢. نووسین

٣. ژماردن

٤. گوێگرتن

٥. ناساندنی ژینگەی سروشتی و بەرهەمە هونەرییەکان

---

(١) سەرکەوتن کاری باوەڕە، عەلی ئەرکان کەڤاکلی، بڵاوکراوەکانی نەسیل، ئەستەنبوڵ، ٢٠٠٤

٦. قسەکردن

٧. چڕکردنەوەی سەرنج لەسەر خاڵێك

٨. ڕێکخراوی

٩. کاری بەکۆمەڵ

١٠. گەشت، گەڕان، توێژینەوە و فێربوونی فێربوون

تا پۆلی حەوتەم کۆمپیوتەر پێویست نییە. منداڵ دەبێت بەو بەهرانە بڕازێنرێتەوە؛ کە لە ژیانیدا پێویستی پێیان دەبێت. لە پاش پۆلی حەوتەمە فێری کۆمپیوتەریان بکەن. پێویستە منداڵ فێری بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و تۆمارکردنی زانیاری، ئامادەکردنی خشتە لە (ئێکزڵ)دا، نووسینی نامە لە (وۆرد)دا و دابەزاندنی زانیاری و لێکۆڵینەوە ببێت.[١]

سەرئەنجام:

خوێندنگەی باش، منداڵ بۆ ژیان ئامادە دەکات.

مامۆستای باش، سەرپەرشتی منداڵان دەکات و فێری فێربوونیان دەکات.

خوێندکاری باش، فێری لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندن و سەربەخۆ فێربوون و کۆششی بەکۆمەڵ دەبێت.

ئێریك کایستەر دەڵێت: "هیچ شتێك لەوە باشتر نییە کە مرۆڤ خۆی دەیکات"، خوێندنگەکان دەبێت چەندین بەهرە بۆ خوێندکارەکانیان دەستبخەن و تواناکانیان گەشەپێبدەن. منداڵەکان بە هەڵچنینی زانیاری بێسوودەوە سەرقاڵ نەکەن.

---

(١) Lernen، ل ٤١٩



خوێندنگەیەکی باش لە ئوستورالیا

پێویستە خوێندنگەیەکی باش چۆن بێت؟، لەبری شیکردنەوەی ئەمە بەدوور و درێژی با هەر ئەو ئیمەیلەی تۆماس، کە لە خوێندنگەیەکی نموونەیی لە ئوستورالیا دەخوێنێت، ناردوویەتی بۆ پرۆفیسۆر مانفرێد سپیتزەری باوکی بخەمە ڕوو بۆتان: "سڵاو باوکە!

دەزانم ڕۆژێک ناچاردەبم بگەڕێمەوە، بەڵام لە ئێستادا نامەوێت بگەڕێمەوە. وتم با ئیمەیڵێک بنووسم و خوێنەرەکانم (بێگومان خوێنەرەکانی تۆ) دڵخۆشبکەم. کەمێکیش بیانخەمە پێکەنین... بارودۆخی ئێرە بەم جۆرەیە: هەر کەسێك لە تاسمانیا بچێت بۆ خوێندنگە، ڕووبەڕووی هەرکێیەك بێتەوە، بە ڕووگەشی و دۆستایەتییەوە سڵاوی لێدەکات. مامۆستا و خوێندکارەکانی ئێرە لەچاو ئەڵمانیادا زۆر باشترن. ڕەنگە ئەم باشییە لەوەوە سەرچاوەی گرتبێت کە هەموو کەسێك بە هەمووان دەڵێت: "تۆ" و کەس شێتی خۆبەگەورەزانی نییە. دەتوانیت لە بەڕێوەبەرەکەت بپرسیت: "تەماشای فیلمی (ستار وار)ت کردووە؟" و ئەویش بەمە دڵخۆشدەبێت، یاخود دەتوانیت بە یەکێکی دیکە بڵێیت:

- هێی سام (مامۆستای بیرکاری)، ئەو بۆینباخە قاوەییەت لێهاتووە.

ئەگەر شتێك هەبێت، لە هی ئێمە زۆر باشتر بێت ئەویش ئەمەیە:

خوێندکارەکان هەر بەڕاستی دەیانەوێت فێربن. خێزانەکانیان بۆ خوێندنی منداڵەکانیان شتی زۆر دەبەخشن. (ئێرە خوێندنگەیەکی تایبەتە، لە تاسمانیا لە هەر سێ خوێندکار خوێندکارێکیان لە خوێندنگەی تایبەتە.)

مامۆستاکان نازانن سزادان چییە. (ئاگادارکردنەوە، ورياکردنەوە، دوورخستنەوە...، هیچ بە پێویستییان نازانن).

خوێندنگەکە زۆر پێشکەوتووە، لە کتێبخانە کۆمپیوتەر و نووسەری لێیە، دەتوانیت ئینتەرنێت بەکاربهێنیت، هەموو خوێندکارێك لاپتۆپێکی هەیە.

تەختەکە سپییەوە و بە پێنووسی ڕەش لەسەری دەنووسرێت.

لە تاقیکردنەوەکاندا پێنووسی دار بەکاردەهێنم؛ خۆت دەزانیت لە ئەڵمانیا قەڵەمی جاف بەکاردەهێندرێت و هەر کەسێك پێنووسی دار بەکاربهێنێت سزادەدرێت.

خوێندنگە جل و بەرگی تایبەتی خۆی هەیە،هەموو بەیانییەك لەسەر جل و بەرگ شەڕ لەگەڵ دایك و باوکدا ناکرێت، پێڵاوی گرانبەها و جل و بەرگی مارکە جێی باسی کەس نین.

لە خوێندنگە هەر کەسێك دۆلابێکی بچووکی خۆی هەیە، کە زۆر شتێکی باشە!، هەموو ڕۆژێك ئەو کتێبە قورسانە نادەیت بە کۆڵتدا و نایانبەیتەوە بۆ ماڵ. چەند وانەیەکمان هەن کە مرۆڤ دڵخۆش دەکەن: شانۆ، خواردن، کاری دەست، ئەڵمانی (هاهاها!)

خراپترین شتیش وانە درێژخایەنەکان و دەوامی زۆرە. -لە کاتژمێر ٨:٣٠ تا ٣:٣٠ دەخایەنێت-، لە ڕۆژێکدا شەش وانە دەخوێنین. هەندێ جار تا نیوەی وانەکە تێدەگەین...، دەتوانم هەتاهەتایە نامەت بۆ بنووسم، بەڵام دەبێت بخەوم کاتژمێر بووە بە ١٢:٣٠ . سڵاوم هەیە بۆ هەمووان... "

تۆماس[١]

تێبینی:

لێکۆڵینەوە زانستییەکان دەڵێن: "کە خوێندن بە درێژایی ڕۆژ بەهەمدارترە."، ناتوانین لەمەدا تۆماس بە ڕاست بزانین. توانای هەڵبژاردنی جل و بەرگی خوێندنگە و بڕیاردان لەسەر ئەوەی منداڵەکە چی لەبەر بکات و گەشەپێدانی کەسایەتی و ناسنامەیان شتێکی باشە. بەتایبەت ئەگەر بیر لەو منداڵانەی لای خۆمان بکەینەوە کە لەسەر جل و بەرگ ئاگادار دەکرێنەوە، دەشکێنرێن، لێیاندەدرێت، سزادەدرێن و سووکایەتییان پێدەکرێت.

ناتوانم نەڵێم: "تۆماس لەمەدا بەهەڵەدا چووە!" بەڵام ئەوەی مامۆستاکان نازانن سزا چییە و هیچ پێویستیشیان نابێت چەند شتێکی جوانە. جوانترینیشی ئەوەیە کە خوێندکارەکان بۆ فێربوون دەچن بۆ خوێندنگە. ئەوەشیان شتێکی زۆر ناوازەیە کە خوێندکارەکان خوێندنگەیان خۆشدەوێت!

28

بەشی بیست و هەشتەم

"مەجلیسەکانی زانست گەڕام داخواز بووم زانست
بەجێما؛ تەنها ڕەوشت، تەنها ڕەوشت..."

یونس ئێمرێ

وانەی پەروەردەی ئایینی، بەها بنچینەییەکان، ڕەوشت و ئاشتی

بڕواهێنان هەستێکی سروشتییە، مرۆڤ هەر لەساتی لەدایکبوونییەوە لەگەڵیەتی. بڕوابوون بە بەدیهێنەر، پشت پێ بەستنی، متمانەپێکردنی و داوالێکردنی هەروەك خواردن و خواردنەوە شتێکی سرووشتین. وانەی پەروەردەی ئاینیی هەرچەندە لە دەستووردا نووسراوە: "پێویستە بخوێنرێت"، کەچی هەندێکجار لە لایەن ئەو کەسەی دەیڵێتەوە یان ئەو کەسەی وەریدەگرێت، تەنانەت هەندێکجار لەلایەن پەروەرشیارانیشەوە گرنگی پێنادرێت و لە بایەخ و بەهای تێنەگەیشتوون.

بە وتەی سوقرات: "مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە" و لەناو کۆمەڵدا دەژینی، کۆمەڵ پێویستی بە ڕێکوپێکی و ڕێز هەیە. ئەو بەها بنچینەییانەی مرۆڤەکانیان پێکهێناوە و ژیانیان لە کۆمەڵگادا دەستەبەر کردووە وەك (دادپەروەری، ڕاستگۆیی، سۆز و میهرەبانی، دڵسووتان، بەزەیی،

هاوسێیەتی، چاکە، ڕاستی، هاوکاریخوازی، ئازادی، ئاشتی، برایەتی، یەکسانی، شکۆی مرۆڤ، پیرۆزی ژیان، لێبووردەیی، دڵفراوانی، دڵکراوەیی بەرامبەر هەڵگرانی بیروڕا جیاوازەکان) بە ڕێژەیەکی گەورە پەیوەندییان بە ئایینەوە هەیە. بۆ ئەوەی لە کۆمەڵدا دڵخۆشبین، پێویستیمان بە بەها بنچینەییەکان هەیە. هاوسێی خراپ ژیان لە مرۆڤ تاڵ دەکات، منداڵی بێخێر مرۆڤ لەناودەبات، هاوسەرێکی درۆزن ژیان دەکاتە دۆزەخ.

مرۆڤ بێ بوونی بەها بنچینەییەکان، ناتوانێت دڵخۆش ببێت.

لە کەسێکی باشدا چاوەڕێی بوونی بەها بنچینەییەکان دەکەین. بچووکترین هەڵە و خراپە ببینین، لە سادەترین باردا مرۆڤەکان بە (هیچ و پووچ، بێڕێز، بێ ڕەوشت) تاوانبار دەکەین. منداڵان زووزوو ڕووبەڕووی ئەم تاوانبارکردنانە دەبنەوە. منداڵێك هەر بێ ڕەوشتییەکی نواند بێ هیچ دوودڵییەك بەم شێوەیە هەڵدەدەینەوە: "دایك و باوکت ڕەوشتیان فێرنەکردوویت؟"، "تۆ قەت مامۆستا و مەکتەب و شتی وات نەبینیوە؟"

یاساکانی ڕەوشت وەك یاساکانی زمان وان. چۆن ئەگەر ڕێساکانی زمان بزانرێت و یاساکانی پەیڕەو بکرێن جوانتر قسەدەکرێت، بەهەمان شێوەش ڕەوشت بە یاساکانی ڕەوشت جواندەبێت. منداڵ چۆن لە دایك و باوك و مامۆستاکانیەوە فێری زمان دەبێت نەك لە کتێبی ڕێزمانەوە، ڕەوشتیش بەهەمان شێوە لە دایەنگا و خوێندنگە وەردەگیرێت.

هەروەك چۆن ڕەنج دەدەین و هەوڵدەدەین؛ تا منداڵەکە بتوانێت باش فێری زمان ببێت و جوان بەکاریبهێنێت، بەهەمان شێوەش پێویستە بە چڕوپڕی تێبکۆشین بۆ ئەوەی منداڵەکە ببێتە خاوەن ڕەوشتێکی جوان.

دین، ڕەوشتی جوانە

پێغەمبەری خۆشەویست ﷺ دەفەرموێت: "مـن نێردراوم؛ تـا ڕەوشـتە جوانەکان تەواوبکەم."[1]

وانەی ئـایین لە ڕووی فێرکردنـی ڕەوشـتی جـوان و جێگیرکردنـی بەهـا ڕەوشـتییەکان و پێکهێنـانی کۆمەڵگـایەکی ئاسـوودەوە لە تەواوی وانەکـانی دیکە گرنگترە. وانەی ئایین تەنهـا بـۆ وتـنەوە نییـە، بەڵکـوو وانەی (نمـوونە بینین و پەسەندکردنە). تەنها زانینی ڕێساکانی ڕەوشت بەس نییە، تەنانەت تـا وێـنەیەك لەبەرچـاودا بەرجەسـتە نەکرێـت هـیچ سـوودێکی نییە بزانیـت دزیکردن خراپە یان نا.

دەستپێکردنی وانەی ئایین لە پۆلی چـوارەمەوە و کەمبـوونەوەی ژمـارەی وانەکان لە ناوەندیی بـۆ تەنهـا یەك وانە لە هەفتەیەکـدا؛ دەرخەری تێڕوانینـی سیستمی پەروەردەیە بۆ بەها ڕەوشـتییەکان. پێویسـتە وانەیەك کە گرنگییەکـی یەکجار زۆری هەیە هەروەك ئەڵمانیا لە پـۆلی یەکەمەوە دەسـتپێبکرێت و تـا دوا پۆلی قۆناغی دواناوەندیش لانی کەم هەفتەی دوو کـاتژمێر بخوێنرێـت. لە ئەڵمانیا هەموو منداڵێك لە سێ سـاڵییەوە دەچێـتە بـاخچەی سـاوایان. لە بـاخچەی سـاوایان بەپێـی پێـوەری بەهـا ئایینییەکـانی ئـایینی مەسـیحی منداڵەکان پەروەردە دەکرێن. زۆر کەنیسـە دایەنگـا و بـاخچەی سـاوایانی لە تەنیشتەوەیە.

پرۆگرامـــی خوێنـــدنی وانەی ئـــایینیش نابێـــت لەلایەن دەوڵەتەوە دیاریبکرێـت، بەڵکـوو دەبێـت وەزارەتـی کاروبـاری ئـایینی دیاریبکـات، دەوڵەت لە ڕووانگەی خۆیەوە دەستی بەسـەردا نەگرێـت. بەتـایبەتی ئـایین

پێویسته سەربەخۆ بێت. لە ئەوروپا هەروەك چۆن هیچ کەنیسەیەکی پەیوەست بە دەوڵەتەوە بوونی نییە، بەهەمان شێوەش تێڕوانینێکی دەوڵەتیش -واتە بەدەوڵەتکردنی ئایین- بوونی نییە.

وانەی ئایین، پێویستە لەلایەن پەروەرشیارانێکی شارەزای ئایینەوە بوترێتەوە. لەم وانەیەدا پێویستە سەرەتا (ڕەوشتی جوان) فێری خوێندکاران بکرێت. ئیسلام بەرامبەر ئایینەکانی دیکە لێبووردەیە. پەیڕەوانی ئایینەکانی دیکە، بەدرێژایی مێژوو کۆچییان کردووە بۆ وڵاتە ئیسلامییەکان و بە سەربەستی پەیڕەوییان لە ئایینەکەی خۆیان کردووە. لەم ڕووەوە پەروەردەی ئایینی خوێندکاران فێردەکات تا بەرامبەر پەیڕەوانی ئایینە جیاوازەکان و هەڵگرانی بیر و بۆچوونی جیاواز دڵکراوە بن. پێویستە ئەو بەها و بۆچوونانەشی وەك: دەمارگیری، دوژمنایەتی، ڕقوکینە و ڕەگەزپەرستی کە مرۆڤەکان دەکەنە دوژمنی یەك لەم وانەیەدا باسبکرێن و ڕوونبکرێتەوە کە ژیانی مرۆڤایەتی بە ئاشتی و ئاسوودەیی بە بەهاکانی وەك برایەتی و دۆستایەتی و خۆشەویستی و هاوکاری دێتە دی.

پێویستە گەشت ڕێکبخرێت بۆ وڵاتانی دیکە و شار و شارۆچکەی دیکە و ئەو شوێنانەی هەڵگری کلتوورێکی جیاوازن، دەبێت تێگەیشتن و بیری (ڕووبەڕووبوونەوەی جیاوازییەکان بەدڵفراوانی) ئاوێتەی ژیانی ڕاستەقینە ببێت. نابێت ئاشتی دنیا و بەختەوەری مرۆڤایەتی بکرێنە قوربانی بیری ماددەگەریی خۆپەرست و هەستەکانی دەمارگیری و ڕەگەزپەرستی و دوژمنایەتی.

منداڵان پێویستیان بە فێربوونی یاساکان و پێشەنگ هەیە. ئایین و ئەو ڕەوشتە جوانانەی ئایین پێشنیاریان دەکات تەنها بە وتار خوێندنەوە بەدەستناهێنرێن.

سەرئەنجام:

لەئێستادا چاوەڕوانی و خواستەکان لە وانەی ئایین، لە هەموو کاتێك زیاترن. لەبەرامبەر توانەوەی ڕەوشت لە کۆمەڵگادا پەنا دەبەینە بەر بەها ئایینی و ڕەوشتییەکان. بەهاکان بە بینینی نموونە وەردەگیرێن نەك تەنها بە پێوتن. سەرکەتن لە فێرکردنی بەها بنچینەییەکاندا پەیوەستە بەوەی فێرخواز چەندێك بە گرنگییان دەزانێت. منداڵ لە سێ ساڵییەوە دەستدەکات بە فێربوونی بەها بنچینەییەکان. لە دوای بیست و شەش ساڵییەوە دەوترێت کە کەنیسە و دامەزراوە ئایینییەکان واتایەکی ئەوتۆیان نابێت، ڕاسترە بڵێین سەرکەوتن بەدەستناهێنن. ئەم دەستنیشانکردنە هاوتەریبی لە نێوان گەشەی سیستمی دەماریی ناوچەوانەپل و گەشەسەندنی دروستبوونی پێکبەند لە نێوان دەمارەخانەکاندا دەردەخات. گەشەسەندنی نێو ڕیشاڵە دەمارییەکان تا قۆناغی هەرزەکاری و دواتر دەخایەنێت. (قۆناغی هەستیاری)ی گەشەسەندنی ڕەوشتی و پەروەردە لە مرۆڤدا لەم ساڵانەدایە.

ئایین بۆ ئەوە نێردراوە کە خۆشبەختی دنیا و دوارۆژمان بۆ دەستەبەربکات. مرۆڤ چەندێك بەڕەوشت بێت، لە ویژدانەوە هێندە ئاسودەترە. کۆمەڵگا چەندێك بەها ڕەوشتییەکان لەخۆبگرێت و گرنگییان پێبدات هێندە زیاتر لە ئاشتەوایدا دەژی و ئاسوودە دەبێت.



بیـر لە خـۆت بـکەوە! بـزانە کێیـت و ئاسوودەیی هەمیشەیی بدۆزەوە!

بیرکردنەوە هـونەرێکە! مـرۆڤ بـوونەوەرێکی بیرکەرەوەیە. یەکێك بیرنەکاتەوە، یـاخود نەزانێت بیربکاتەوە ئەوا واتە نەیتوانیـوە بەنـرخترین بەهـرە بدۆزێتەوە.

کاتێـك لەسـەر دارسـێوێك بیـردەکەمەوە؛ ڕەگەکەی کە بە خـاکەوەی بەستووەتەوە، پەلە گەورە درێژەکانی کە بەرەوە ئاسمان درێژبـوونەتەوە، گەڵا سەوزەکانی، گوڵەکانی کە لە بەهاردا دەکرێنەوە، میـوەکەی کە دەمەو هـاوین پێدەگات... گشت ئەمانە دێن بە بیرمدا. نـاتوانم بیـر لەوە نەکەمە درەختێـك کە خاك و خۆڵ خۆراکەکەیەتی چۆن دەتوانێت میوەیەکی وەك سـێو شـیرین بەرهەمبهێنێت، چ جای بگات بە گەڵا سەوز و نەخشـێندراو و جوانەکـانی، گوڵە ناوازە ڕەنگاوڕەنگەکانی!...

گەڵا و گوڵ یەك لە یەکدی ناوازەترن! کێ ئەو نەخشانە دەکێشـێت؟ کـێ بڕیـار لەسـەر گەورەیـی و بچـووکی گەڵا و گوڵەکـان دەدات؟ کـێ فێـری گەڵای کردووە تا دوانۆکسیدی کـاربۆن لە هەوادا هەڵبمژێـت و ئۆکسـجین، کە بۆ مرۆڤ پێویستە بەرهەم بهێنێت؟

کێیە ئاو سەردەخات تا دەگاتە گەڵاکان؟ بە کام سیسـتەم سـەریدەخات؟ گەڵاکان چۆن بەدرێژایی هاوین بە سەوزی دەمێننەوە؟

کێ ئەو سێوە سەرنجڕاکێشانە لەو گەرد و گەردیـلە و مـاددە کانزاییـانەی ڕەگی درەختەکە لە خاکەوە هەڵیان دەمژێت، دروستدەکات؟ پێویستە ڕەنگـی سێو چۆن بێت؟ دەبێت گەورەیـیەکەی چەنـدێك بێـت؟ دەبێـت شـێوەکەی

چۆن بێت؟ پێویسته کام ڤیتامینانه لەخۆبگرێت؟ بۆچی دەبێت بۆ مرۆڤ چێژبەخش و بەسوود بێت؟... کێ بیر لە هەموو ئەمانە دەکاتەوە؟...

گەڵای درەختەکان ئۆکسجین بۆ مرۆڤ بەرهەمدەهێنن، میوەکانیان خۆراکن بۆ مرۆڤ. پەیوەندییەکی زۆر نزیك لە نێوان مرۆڤ و درەختەکاندا هەیە. پەیوەندییەکی نزیکی وەك مەنجەڵ و سەرقاپ... مرۆڤ ئەگەر سەوزە و میوەکان نەبن، ناژی. خاك لەبەر مرۆڤ کراوە بە (کارگەی بەرهەمهێنانی خۆراك). مرۆڤ ناتوانێت ڕاستەوخۆ وەك خۆراکێك سوود لە خاك وەربگرێت، ناتوانێت لە خاکەوە دانەوێڵە، شووتی، کاڵەك، سێو، هەرمێ، گوێزەر، کاهوو... هتد، بەرهەمبهێنێت. ڕووەکەکان بوونەوەرانێکی لە مرۆڤ ژیرتر و زاناتر و کارامەتر نین. ئەو کات پێویستە یەکێکی زۆر زانا بە زانستەکانی کیمیا و زانستەکانی تاقیگەکان هەبێت تا ڕووەکەکان فێربکات لە مادده خاوەکانی خاکەوە سێو، شووتی،کاڵەك، بیبەر، تەماتە و پەتاتە دروستبکەن. دووبارە ئەو هونەرمەندە زۆر کارامە و لێهاتووە دەبێت مرۆڤیش بناسێت و پێداویستییەکانی بزانێت. دەبێت پێکهاتەی جەستەی مرۆڤ بزانێت بۆ ئەوەی ئەو بەرهەمانەی لە خاکەوە بەرهەمدەهێنرێن زیانیان بۆ مرۆڤ نەبێت و پێداویستییەکانی دابین بکەن و تام و چێژێکی خۆشیشی پێببەخشن...

ئەو کەسەی زانایە بە کۆئەندامی دەماریی مرۆڤ و پێکهاتەی جەستەی و هەستی چێژ و تامکردنی، ئەو سەوزە و میوە دەرئاسایانە بەو درەختانە بەرهەمدەهێنێت و ژینگەیەکیان بۆ ئامادە دەکات تا بتوانن گەشەی تێدا بکەن. خۆر زەوی ڕۆشندەکات و گەرمی دەکاتەوە. زەوی لە ماوەی ٣٦٥ ڕۆژ و ٦ کاتژمێردا، خوولێکی دەوری خۆر تەواو دەکات. ئەگەر ساڵەکان و وەرزەکان و شەو و ڕۆژ نەبوونایە، بەکورتی؛ ئەگەر کۆمەڵەی خۆر

پێکنەهاتبایە ئەوا دارسێو سێوی بەرهەمنەدەهێنا و لە گژوگیای سەوزەوە کاڵەك و شووتی بەرهەم نەدەهاتن...

هەموو ئەم سیستەمانە بۆ (ژیانی مرۆڤ) بیریانلێکراوەتەوە. دەبێت مرۆڤ بوونەوەرێکی زۆر ڕێزدار بێت، کە لەلایەن بەدیهێنەرەکەیەوە گرنگی زۆری پێدەدرێت.

پەورەردگاری مەزن، کە مرۆڤ دەناسێت و خۆشی دەوێت و دەخوازێت لە ئارامی و ئاسوودەییدا بژی، هەموو شتێکی تەواو و لە جێیی خۆیدا بەدیهێناوە.

بڕوامان بە چۆن بەدیهێنەرێکە؟

بەدیهێنەر کێیە؟ بڕوا بە چۆن بەدیهێنەرێك دەکەین؟ ڕەنگە تێڕوانینی مرۆڤەکان بۆ بەدیهێنەر، جیاواز بێت. نازانم پێویست دەکات بگەڕێین تا بزانین هەر کەسێ بڕوای بە چۆن بەدیهێنەرێکە. تەنها لە ڕێی کار و نیشانەکانیەوە دەتوانین بەدیهێنەرمان بناسین. ڕوانین لە بەرهەمەکانی و بیرکردنەوە لەوەی بڕوامان بە چۆن پەروەردگارێکە، هەڵوێستەیەکی ڕاسترە.

بەر لە هەر شتێك، بەوپێیەی گەردوونی دروستکردووە و سیستمێکی بێوێنەی بەرهەمهێناوە؛ دەبێت بۆ خۆی بێ کەموکوڕیی و زانا بێت. دەبێت توانایەکی بێکۆتاشی هەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو شتانەی دەیانزانێت ئەنجامیانبدات. با هەر لێرەوە دەستپێبکەین:

پەروەردگارێکی **عالم** (زانا بە هەموو شتێك)، **کامل** (بێکەموکوڕی و ناوازە)، **قادر** (بەتوانا بەسەر هەموو شتێکدا)مان هەیە.

٤. شێوە و دیمەنێکی جوانی بە هەموو شتێك و بەتایبەتی بە مرۆڤ بەخشیوە؛ **مصور**.

٥،٦. بەزەیی بە مرۆڤدا هاتووەتەوە و دنیای بە نیعمەتەکان ڕازاندووەتەوە؛ **رحمن، رحیم.**

٧. عەقڵێکی ناوازە، دەست و قاچ و چاو و گوێیەکی ناوەزەی پێ بەخشیوین، بەدیهێنەرێکی یەکجار زۆر بەخشندەیە؛ **کریم.**

٨،٩. هەموو ئەندامەکانی جەستەمانی، بۆ نموونە؛ چاوەکانمانی بەشێوەیەکی ناوازە نەخشاندووە؛ **رب، مقتدیر.**

١٠. مرۆڤی لە خانەیەکی نێرینە و خانەیەکی مێینە دروستکردووە. بەدیهێنەرێکی زۆر ناوازەیە؛ **خالق.**

١١. نیعمەت و ڕۆزی هەمەچەشنمان پێدەبەخشێت؛ **رزاق** (ڕۆزیدەر).

١٢. چاوی بە ئێمە بەخشیوە تا ببینین و، بۆ خۆشی هەموو شتێك دەبینێت؛ **بصیر.**

١٣. گوێی بە ئێمە داوە تا ببیستین و، بۆ خۆشی هەموو شتێك دەبیستێت؛ **سمیع.**

١٤. عەقڵی پێداوین تا بیری پێبکەینەوە و، بۆ خۆشی ژیرییەکی یەکجار ناوازەی هەیە؛ **عاقل.**

١٥،١٦. گەڵاکان، گوڵەکان و پەپولەکانی زۆر جوان و هونەرمەندانە دروستدەکات؛ **جمیل، صانع.**

١٧،١٨. بە نیعمەت و ڕۆزییە هەمەچەشنەکانی دەیەوێت خۆیمان پێبناسێنێت و خۆشەویست بێت لامان: **حبیب** (خۆشەویست)، **محبوب** (خۆشویستراو).

١٩. زۆر ئەو کەسانەی خۆشدەوێت کە دەیناسن و خۆشیاندەوێت و بەندایەتی دەکەن؛ **ودود.**

٢٠. ژیانی بە ئێمە بەخشیوە، بۆ خۆشی خاوەنی ژیانە؛ **حي**.

٢١. مرۆڤ دەمرێت، گوڵەکان، مێرووەکان، گیاندارانیش دەمرن. لە پاش مردووەکانەوە دانەیەکی دیکە دروستدەکاتەوە. بەو پێیەی بەدیهێنانی دروستکراوان درێژەی هەیە کەواتە بەدیهێنەر نەمرە؛ **باقي**.

٢٢. هەموو گەردوونی دروستکردووە، خاوەنی گەردوونە؛ **مالك**.

٢٣. فەرمانڕەوای هەموو شتێکە؛ **حاکم**.

٢٤،٢٥،٢٦. ناو بەناو لە دنیادا سزای ئەوانە دەدات کە سەرپێچی دەکەن و نایناسن. لە ڕۆژی قیامەتیشدا هەموو ستەمکار و بکوژ و بێ سۆز و بێ بەزەییەکان سزادەدات؛ **منتقیم، جبار، جلیل**.

٢٧. مافی ستەملێکراو لە ستەمکار وەردەگرێتەوە و دادوەری دەکات؛ **حکم**.

٢٨. ماف دەداتەوە بە خاوەن ماف؛ **عادل**.

٢٩. لە شادەماری مل نزیکترە لە مرۆڤەوە، تەنانەت خانەکانیشمان بەپێی پێداویستییەکانمان دروستدەکات و پێمانیان دەبەخشێت؛ **غریب**.

٣٠. نزاکانمان وەردەگرێت؛ **مجیب**.

٣١. دەزانێت کە ڕۆحمان پێویستی بە ژیانی هەمیشەیی هەیە، میهرەبانی بەرامبەرمان دەنوێنێت و نزاکانمان وەردەگرێت؛ **رؤوف**.

٣٢. هەموو شتێکی لە جێی خۆی و پڕ حیکمەت دروستکردووە و دروستیدەکات؛ **حاکم**.

٣٣. پێویستی بە هیچ شتێك نییە و هەموو شتێك پێویستی بەو هەیە. بەدیهێنەر، بەخشەری ژیان، پەروەردگار، ڕۆزیدەر، ژییەنەر؛ **صمد**.

٣٤. هەرکات ساتی خۆی گەیشت مرۆڤ و زیندەوەران لە ژیان دادەبڕێت؛ **ممیت**.

٣٥،٣٦. پەروەردگارێکی بەخشندەمان هەیە؛ کە عەقڵ و دەست و قاچ و چاو و گوێ و گورچیلە و دڵی بە ئێمە بەخشیوە؛ **هادي** (دیاری بەخش)، **جواد** (زۆر بەخشندە).

٣٧. لە سۆز و میهرەبانی خۆیەوە و کتێب و پەیامبەری بۆ ئێمە ناردووە و ڕێی ڕاستی نیشانداوین؛ **هادي**.

٣٨. گەردوون ڕووناکدەکاتەوە، ئەستێرەکان دەدرەوشێنێتەوە و ڕۆشنیان دەکاتەوە؛ **نور**.

٣٩،٤٠. لەبەر ئەوەی بەدیهێنەر و ڕۆزیدەرە بەندایەتی دەکرێت؛ **الە، معبود**.

٤١،٤٢. هەموو شتێك لەناو ڕێسایەکدایە و هیچ ئاڵۆزییەك بوونی نییە؛ گشتی هونەری یەك دەستن و لەلایەن یەك دەستەوە بەڕێوەدەبرێن؛ **واحد** (یەك)، **احد** (تاك).

٤٣. هەموو شتێکی ڕێکخستووە، لە گەردووندا هیچ شتێکی ئاڵۆز و بەیەکداچوو و تێکشکاو بوونی نییە؛ **ناظم**.

٤٥،٤٤. ئەو پەروەردگارەی لێخۆشبوونی خۆشدەوێت، لەوانە خۆشدەبێت کە سەرەڕای کەموکوڕییەکانیشیان داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا تاوان و سەرپێچییەکانیان هەرچەندێك بێت؛ **غفور، غفار**.

٤٦،٤٧. ئەو زاتەی هەموو شتێکی بە هونەرێکی زۆر ناوازە و دەرئاسا ئافراندووە و خاوەنی جوانی بێهاوتا و دارا و فەرمانڕەوا و خودای گشت شتێکە؛ **کامیل و سلطان**.

خوادایەکمان هەیە کە خاوەنی گشت ناوە جوانەکانە، پاکی (طاهر) و پاکەکانی خۆشدەوێت و ناوازە و بێکەموکوڕی و دەرئاسایە، بە نیشانە و کارەکانی خۆیمان پێ دەناسێنێت و خۆشەویست دەبێت لامان. پێویستە ئەو زاتە بناسن و خۆشمان بووێت و هەوڵبدەین بە ڕەفتارەکانمان خۆمانی لا خۆشەویست بکەین. دەبێت بنەڕەتترین ئامانجی ژیان ئەمە بێت.

مرۆڤ چییە؟

ڕووەکەکان و ئاژەڵان خزمەتی مرۆڤ دەکەن، جوانترین سەوزە و میوەکان بۆ مرۆڤەکانن؛ گۆشت، شیر، هێلکە، هەنگوین هەر بۆ مرۆڤە.

ئەو مرۆڤە کە لەنێو ئەم هەموو ڕۆزییانەدا نقومکراوە و هەموو شتێك کراوەتە ژێر دەسەڵاتییەوە چییە؟ بۆچی درەختەکان، گژوگیا، خاك، هەورەکان، خۆر، مانگ و ئەستێرەکان لە خزمەت ئەودان؟ لە کوێوە دێت و بۆ کوێ دەچێت؟ ئەرکی لە دنیادا چییە؟ لەپاش مردن چی چاوەڕێی دەکات؟

ڕۆژێك لە باوەشی پڕسۆز و میهرەبانی دایکماندا هاتینە دنیاوە. چەندین ساڵ لە ژێر سۆز و میهرەبانی و چاودێری و پارێزگاری ئەودا گەورەبووین. کاتێك ساوابووین بێهێز، لاواز، نەزان، چاك و خراپمان لەیەك جیانەدەکردەوە. بە تێپەڕبوونی کات گەورەبووین، پێمانگرت، هێز و توانامان بەدەستهێنا، تا ئەندازەیەکی سنووردار فێری زانست بووین، کارمانکرد، سەرکەوتین، هاوسەرگیریمان کرد، خانوو و ئۆتۆمبێل و کەلوپەلمان کڕی، بووینە خاوەنی منداڵ... ڕۆژێکیش دێت دەڕۆین. ئێمە ناوازە نین، بەڵکوو (فانی)ین و دەمرین. جوانییەکانمان دێن و دەڕۆن؛ واتە کەموکووڕیمان هەیە. کاتێك پیر دەبین ناشیرین دەبین. نە لە خراپەکاری و نە لە چاکەکاریشدا سنوورمان نییە.

کاتێك چاکە دەکەین و هەوڵ بۆ ئاشتی و خۆشبەختی دەدەین دەبینە فریشتە، کاتێکیش خراپە دەکەین پێشی شەیتان دەدەینەوە...

مرۆڤ پێویستە لە ڕۆژ و شەوگارە درێژەکاندا بیر لە خۆی بکاتەوە. دەبێت بیربکاتەوە بزانێت کێیە، پێویستە مێشکی بخاتە گەڕ لە بابەتی "لەکوێوە هاتووە و بۆ کوێ دەچێت"دا. دەبێت بە شوێن وەڵامی "واتای ژیان چییە؟"دا وێڵبێت، دەبێت بزانێت بۆچی دەژی.

ئەگەر دنیا تەنها گەشتێك بێت، ئەگەر مرۆڤ سەر ڕێ کەوتبێت بۆ گەشتێك کە لە جیهانی ڕۆحەکانەوە دەستپێدەکات و بە گۆڕ و حەشر و (صیراط)دا تێدەپەڕێت و بە بەهەشت یاخود دۆزەخ کۆتایی پێدێت، ئەوا پێویستە ئەو کارانە ئەنجامبدات کە خۆشبەختی هەتاهەتایی بۆ دەستدەخەن.

پێویستە چاکە بکات و وێڵی چاکەکردن بێت...

مرۆڤ بوونەوەرێکە, بۆ ئەوە دروستکراوە کە کاری چاك بکات. کاتێك کارێکی باش دەکەین مێشکمان دۆپامین دەڕێژێت و دڵخۆش دِەبین. کاتێکیش کارێکی خراپ و ناشیرین دەکەین دڵتەنگ دەبین... کەواتە مرۆڤ بۆ ئەوە دروستکراوە کاری باشە بکاتە تا بەهەشت بەدەستبهێنێت.

پێویستە بیر لە بەدیهێنانمان و بەدیهێنەرمان بکەینەوە؛ دەبێت کارێك بکەین واتایەك بە ژیانمان ببەخشێت و ئێمە لە هەردوو ژیانەکە دڵخۆش بکات. هەروەك شاعیری باقی دەڵێت:

★★★

"وەك داود چلچراکەت وێڵکە؛

ئەوەی لەم دنیایەدا دەمێنێتەوە تەنها سەدایەکی خۆشە"

★★★

ئەی ئەو مرۆڤەی خۆت بە مرۆڤ دەزانیت، خۆت بخوێنەوە!،کاتت تەرخانە بکە بۆ ئەوەی لە خۆت تێبگەیت!، بیربکەوە لە واتای ژیان و بزانە بۆچی دەژیت...، بەدوای خۆشبەختی هەتاهەتایدا وێڵبە و بیدۆزەوە...

29

بەشی بیست و نۆیەم

"لە تاودانی هەنگاوی گەورە مەترسن؛ ناتوانن بە بازی بچووك بەسەر كەندەڵاندا بپەڕنەوە."

پێویستە منداڵ فێری چی ببێت؟

دەبێت خوێندنگە چی فێربكات؟

شێوازی فێربوونی منداڵان گۆڕاوە، ئەو دنیایەی ئەوان تێیدا دەژین لە ڕۆژەكانی ساتی منداڵی ئێمە ناچێت. هەندێكمان تەنها تەلەڤزیۆنی ڕەش و سپیمان دیبوو، هەشمانە لە كاتی منداڵیدا تەنها گوێی لە ڕادیۆ بووە. كاتێك ئێمە منداڵبووین یاری كۆمپیوتەر و سایتی ئینتەرنێت و شتی وا نەبوون. ئێمە كاتەكانمان بە یاریكردن لەگەڵ هاوەڵەكانمان، لە كۆڵاندا بەسەر دەبرد، بۆخۆمان یارییەكانمان دادەهێنا و خۆمان كەلوپەلەكانمان دروستدەكرد. ئەو منداڵانەی لە شارە گەورەكاندا دەژیان بێ بەخت بوون؛ كۆڵان بۆ ئەوان مەترسیداربوو، منداڵی داماو لەنێو چوار دیواردا بەند دەكرا...

ئایا دەتوانین منداڵان جێ بهێڵین بۆ ویژدانی تەلەڤزیۆن و یارییەكانی كۆمپیوتەر و سایتە خراپەكانی ئینتەرنێت؟

پێویسته منداڵ له قۆناغی هەستیاریدا (ماوەی تا قۆناغی هەرزەکاری) فێری شتی گرنگ و باش ببێت. پێویسته گەورەکان (دایك، باوك، داپیره، باپیره، مام، خاڵ، پوور) ئەزموونەکانی خۆیان و تێڕوانینەکانیان بۆ ژیان به منداڵەکان ببەخشن.

منداڵ لەگەڵ کام سیستمی بەها و تێگەیشتنی ڕەوشت و ئەزموونـدا گەوره ببێت، کاتێکیش پێدەگات هەر هەمان ئەو سیستمی بەهایه پەیڕەو دەکات و به (ڕاست)ی دەزانێت.

جەستەی شێر لەو کوته گۆشتانه پێکدێت، که دەیانخوات. مرۆڤیش بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ ئەزموون و ئەو شتانەی فێریان بووه هەڵسووکەوت دەکات. دەبێت دایك و باوك بەپێی پێویست گرنگی به منداڵەکانیان بدەن، به پەیڕەوکردنیان ئەزموون و تێڕوانینی خۆیان بۆ بەهاکانی پێ ببەخشن. له هەموو شتێك گرنگتر ئەوەیه ببنه نموونه بۆی؛ منداڵ زیاتر دەڕوانێته هەڵسوکەوتەکانمان نەك گوفتارەکانمان.

دەبێت خوێندنگه چی فێری منداڵ بکات؟

پرۆگرامی خوێندن، لەلایەن وەزارەتی پەروەردەوه دیاریدەکرێت. وەزارەتیش گرنگی نادات به بیر و باوەڕی خێزانەکان، تێڕوانینیان بۆ ژیان و ئەو بەهایانەی دەخوازن منداڵەکانیان فێریان ببن...

ئەمەش لەکاتێکدا ئەو منداڵەی پەروەردەی دەکەن، هی خێزانەکانه. خێزانەکان مافی ئەوەیان هەیه ئەو پەرەوەردەیه به منداڵەکانیان بدەن که خۆیان دەیخوازن و داوابکەن هەر بەو جۆره پەروەرده بکرێن.

بێگومان دەوڵەتیش مافی خۆ ژیاندن، پاراستنی ڕێکخراویی کۆمەڵگا، پاراستنی میراتی کۆمەڵگا و ژیاندنەوەی هەیه. بەڵام مرۆڤەکان ئەگەر

پەیڕەوی ئەو بنەمایانە بکەن کە بڕوایان پێیەتی دڵخۆش دەبن. نابێت دەوڵەت و مامۆستا و میدیا چەند بیروڕا و تێڕوانینێکیان بەسەردا بسەپێنن. دەوڵەتێکی علمانی ئازادیی بە تاکەکانی دەبەخشێت لە هەڵبژاردنی بیروبۆچوونی خۆیان و پیادەکردنی و ئەمەشیان بۆ زامن دەکات. دەبێت پرۆگرامی خوێندن و مامۆستاکان بەپێی پێویست کراوە بهێڵرێنەوە بۆ بیروڕا و تێڕوانینی خێزانەکان بۆ ژیان و بەهاکانیان. نابێت بۆچوون و تێڕوانین و باوەڕێکی دیاریکراو بەسەر خەڵکیدا بسەپێنرێت.

دەبێت پرۆگرامەکانی خوێندن، پێویستییەکانی ژیان دیاریبکات. دەبێت لە کتێبی وانەکان و پرۆگرامەکانی خوێندندا ئەم خاڵە بنەڕەتییانە جێبکرێنەوە:

١. دەبێت منداڵان بەشێوەیەك پەروەردە بکرێن، کە بتوانن لە کۆمەڵگادا لەسەر پێی خۆیان ڕابوەستن و لە ژیاندا دڵخۆش ببن. دەبێت بەهرەکانیان بدۆزرێنەوە و گەشەیان پێبدرێت. پێویستە لەپاش پەروەردەی بنچینەییەوە فێری پیشەیەك بکرێن.

٢. دەبێت خوێندنگە منداڵان فێری میراتی کلتووری کۆمەڵگا بکات، دەبێت فێری ئایین، داب و نەریت، خووڕەوشت، جەژنەکان، ڕێسا کۆمەڵایەتییەکان، پێشکەوتنە زانستییەکان و پێشکەوتنە کۆمەڵایەتییەکانیان بکەن. پێویستە سەبارەت بە ئایین و کلتوورەکانی دیکەی دنیا زانیارییان پێ بدەن. نابێت منداڵەکان تاکڕوو پەروەردە بکرێن. ئەزموونی تاکڕوو، بیری تاکڕووی دێنێتە بوون. دەمارگیری، شەڕ، قبوڵنەکردنی یەکتر و پەلاماردان لە (لێنەبووردن)ەوە دێنە دی.

٣. دەبێت منداڵ مێژووی ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژی بزانێت. زۆرێك لە تێڕوانینەکانمان بۆ بەهاکان مێژوو دروستیکردوون. زۆرجار بە

ڕوانینمان لە مێژوو تێدەگەین کە سەر بە چ کۆمەڵگایەکین و خاوەنی چ بەهاگەلێکین. مرۆڤەکان مێژوو دروستدەکەن، مێژووش شێوەیەك بە کۆمەڵگاکان و مرۆڤەکان دەبەخشێت...

٤. پێویستە فێری پێشکەوتنە زانستییەکان و ئەو لایەنانەیان کە کاریگەریان لەسەر ژیان هەیە بکرێن. نابێت بکەونە هەڵەی بینینی زانست وەك بیر و باوەڕ. بەرهەمە زانستییەکان، ئەوانەی بەتەواوی ژمارەن، ئامارگەلێك نین لە بۆچوون و باوەڕێکەوە بەرجەستە بووبێتن. زانا شوێن بیرۆکەیەك دەکەوێت و وەك منداڵ پرسیار دەکات و بە وەڵامی کورت و ئاسان قایل نابێت. کاتێك خۆی دەشوات، کاتێك قاوە دەخواتەوە، کاتێك لەگەڵ هاوەڵەکانیدا قسەدەکات، کاتێك پیاسە دەکات هەر بە شوێن بیرۆکەکەی خۆیەوەیەتی. بە شوێن وەڵامی پرسیارەکانیدا دەگەڕێت و شوێن تامەزرۆییەکانی دەکەوێت. بەها زانستییەکان لە تێڕوانین و بیروبۆچوونەکان دوورن و بەرهەمگەلێکی ئاڕاستەکراو نین.

٥. داستان و ئەفسانە و چیرۆك و پەندی پێشینان لە ژێر پەردەی ئاگایی خەڵکدا جێگیربوون و سیستمی بەهاکانیان لەخۆگرتووە کە ژیانیان ئاڕاستە دەکات و دەینەخشێنێت. بۆچی غەریبیی ئازاربەخشە؟ بۆچی مردن مرۆڤ خەمبار دەکات؟ دەبێت لە بەرامبەر بومەلەرزە و شەڕ و کارەساتە سروشتییەکاندا چۆن ڕەفتار بکەین؟ بۆچی هاوسێیەتی گرنگە؟ بۆچی هاوکاریکردن پێویستە؟ گرنگی قەرزبەخشین و وەرگرتنەوەی چییە؟... سیستمی بەهای لەم جۆرە و هاوشێوەی ئەمانە لە کلتوورەکەماندا جێگیربوون. داستان، ئەفسانە، چیرۆك، لایلایە و پەندی پێشینان کلتووری زارەکیمان پێکدەهێنن.

٦. لە ژینگەیەکی سروشتیدا دەژین؛ هەناسە هەڵدەمژین، ئاو دەخۆینەوە، خاك دەکێڵین و دەغڵ و دان دەچێنین... گەشەسەندنەکانی تەکنەلۆژیا وردەوردە سروشت پیس دەکەن و مەترسی لەسەر هەوا و ئاو و خاکی سەرچاوەکانی ژیانمان دروستدەکەن. ئەو کارگانەی لەژێر مەرجەکانی ئابووری بازاڕدا کاردەکەن، لەپێناو قازانجدا بۆ ئەوەی بەرهەمەکان تێچوویەکی کەمتری تێبچێت ئەو ئاوەی بەکاریدەهێنن پاکیناکەنەوە و، ئەو دوکەڵە ژەهراویەی بەهەوایدا دەدەن بە فلتەردا ناڕوات... کۆڵان و گەڕەکەکان بە خاشاك و پاشەڕۆی جۆربەجۆر پیسدەکرێن، پێویستە منداڵان فێربکرێن کە: "بەرهەمەکانی سروشت بێسنوور نین، پێویستە دەوروبەرمان بە خاوێنی ڕابگرین، تەنانەت چۆنێتی پاراستنی ئاو و خاك و هەواکەمان لە پاشەڕۆ ژەهراوییەکان بزانین".

٧. هونەر یەکێکە لە حەزە هەرە سروشتییەکانی مرۆڤ؛ وێنە، موزیك، هونەرە دەستییەکان، شانۆ، ئەندازیاری، سینەما، ئەدەبیات و... هتد لەو هونەرانەن کە مرۆڤ ئارامدەکەنەوە و ڕەنگ بە ژیانمان دەبەخشن. دەبێت حەزی هونەر لە منداڵاندا بنیاتبنرێت.

٨. دنیا تا دێت بچووك دەبێتەوە. لێکۆڵینەوە زانستییەکان دەریانخستووە، کە منداڵان لە چوار ساڵییەوە، دەتوانن فێری زمانی بیانی ببن. پێویستە منداڵ لە خوێندنگە لانی کەم فێری دوو زمانی بیانی ببێت.

٩. پێویستە کرۆکی ئایین و ناوەڕۆکی قورئان بۆ منداڵان باسبکرێت.

١٠. ئایین تەنها بریتی نییە لە بیروڕای کەسیی؛ ئایین و زمان دوو بەهای بنەڕەتین کە پێشنیازی سیستەمی بەهاکان -کە منداڵان دەکاتە خاوەن ناسنامە و کەسایەتی- دەکەن و فێریشیان دەکەن. جگە لەوەش ئایین سەرچاوەی ئەو بەها بنەڕەتیانەشە کە کاریگەرییان لەسەر کۆمەڵگا

هەیە. (خۆشویستنی منداڵان، ڕێزگرتنی گەورەکان، لێبووردەیی بەرامبەر یەکتری و هەڵگرانی بیروڕا و ئایینی جیاواز، پاکژی، پاراستنی ژینگە) لەو بەها بنەڕەتییانەن کە ئایینەکەمان پێشنیازیان دەکات و لە ژیانی کۆمەڵگادا وەك نان و ئاو پێویستمانن. (چاکەکردن لەگەڵ دایك و باوك، خزموکەس، بێ دایك و باوکەکان، پاراستنی هەژاران و دەستگیرۆیی کردنیان، باش ڕەفتارکردن لەگەڵ هاوسێ، فێربوونی زانست، هەوڵدان، بەدەستهێنانی حەلاڵ) لەنێو ئامۆژگارییەکانی قورئاندان. ئەم بەها بنچینەییانە، بە ڕێژەیەکی بەرچاو کاریگەرییان هەیە لەسەر ئاشتی و پێکەوەژیان لە کۆمەڵگادا.

ئایین ئەو بێڕەوشتی و خراپەکارییانەی بەشێوازێکی نەرێنی کاریگەرییان لەسەر کۆمەڵگا هەیە، قەدەغە دەکات: دزیکردن، درۆکردن، پیاوکوشتن، سەرپێچیکردنی دایك و باوك، بێڕێزی بەرامبەر گەورەکان، خواردنی ماڵی بێ دایك و باوکان، ڕسواکردنی هەژاران، ناهەقی نواندن، ستەمکردن، شەڕکردن بەبێ هۆ، ئازاردانی ئاژەڵان و کوشتنیان بەبێ هۆی پێ باش نییە و قەدەغەی کردوون. ئەو سیستمی بەهایانەی پەیوەستن بە پێشنیازەکانی ئایینەکەمانەوە بۆ ئاشتی کۆمەڵگا و مرۆڤایەتی یەکجار گرنگن. ئایینەکەمان پردی زەکات لە نێوان هەژار و دەوڵەمەندەکاندا دروستدەکات، ئامۆژگاریمان دەکات تا هەژار و بێ دایك و باوکەکان بپارێزین.

فێربوونی بەها بنچینەییەکانی پابەند بە ئایینەوە، هەم کەسایەتی و ناسنامە هەم ڕەوشتی جوان بۆ منداڵەکە دەستدەخات. پێویستە ئایینی ئیسلام کە ئایینی خۆشەویستی و ئاشتییە لە قۆناغی هەستیاریدا فێری منداڵ بکرێت.

سەرئەنجام:

ئایین و کلتوور دەوری ژیانمان دەدەن؛ هەموو کۆمەڵگایەك کلتوورێکی تایبەت بە خۆی هەیە. ئەگەر مرۆڤ لە چوارچێوەی کلتوورێکدا کە دەیناسێت و خۆشیدەوێت بژی زۆر خۆشبەختتر دەبێت و کلتوور وەردەگرێت. فێربوون و وەرگرتنی کلتوور تەنها لە خوێندنگە نابێت. خێزان ژینگەیەکی زۆر گرنگی کلتوورە. دایك و باوك، خۆشك و برا، گەورەکانی بنەماڵە، هاوڕێ و ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژی مرۆڤ فێری کلتوور دەکەن. فێریانکردووین کە لەناو کلتووری دەوروبەرماندا ناتوانین پەسەند بین، دەشێت ڕێمان بکەوێتە دابو نەریتەکان. لەم بارەدا پێویستە خێزانەکان زۆر وریا بن و هەوڵبدەن منداڵەکانیان فێری شتی سوودبەخش بین.

بۆ نموونە؛ دەبێت منداڵەکانمان لە توندوتیژی نێو تەلەڤزیۆنەکان بپارێزین. ئەگەر منداڵەکە هەموو ڕۆژێك تەماشای فیلمی توندوتیژی و شەڕ و ناڕەوشتی بکات ئەوا فێری ئەمانەش دەبێت. ئەو شتانەی فێریشیان دەبێت تەنها لە مێشکیدا نامێننەوە و لە ژیانیشیدا ڕەنگدەدەنەوە. ئەگەر منداڵەکە ئەو توندوتیژییەی لە تەلەڤزیۆنەوە فێری بووبوو بەرامبەر بە هاوڕێکانی یان ئەو منداڵانەی لە خۆی بچووکترن ئەنجامیدان پێویست بە سەرسامبوون ناکات... لەبەر ئەمە پێویستە خێزان و خوێندنگە دژی توندوتیژی بووەستنەوە و منداڵەکان فێری خۆشەویستی، لێبووردەیی، ئاشتی، هاوکاری بکەن.

خێزان و خوێندنگە؛ بەرپرسیارێتی پێگەیاندنی منداڵەکانیان -بەجۆرێك کە لە ژیاندا سەرکەوتوو و دڵخۆش بن- لە ئەستۆدایە و پێویستیشە ئەم بەرپرسیارێتییەیان لە ئەستۆدا بێت...

هەڵسەنگاندنی پێوانی بەکارهێنانی نیوەگۆکانی مێشك بە هاوسەنگی

بەکارهێنانی نیوەگۆکانی مێشك بە هاوسەنگی> بەرهەمداری زیاد دەکات. سەرەتا پێویستە بزانن کام نیوەگۆیەی مێشکتان بەرهەمدارانەتر بەکاردەهێنن. پاشان دەبێت ڕێوشوێنی گونجاو بگرنە بەر بۆ ئەوەی ئەو نیوەگۆیەی دیکە زیاتر و باشتر بەکاربهێنن. دەبێت ئەو چالاکییانە ئەنجامبدەن کە نیوەگۆ سستەکەتان چالاك دەکەنەوە.

ئەم هەڵسەنگاندنە بۆ ئەوەی بزانن کام نیوەگۆیەی مێشکتان باشتر بەکاردەهێنن بەکەڵکە. بەخێرایی وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە و چالاکییە پێویستەکان بۆ باشتر بەکارهێنانی مێشکتان زیاتر و زیاتر بکەن.

١. هەرگیز ڕوودەدات واتا و چەمکی کاتتان لەبیربچێتەوە؟

أ. زووزوو

ب. جاروبار

ج. زۆر بەکەمی

٢. کاتێك ئامێرێکی موزیك لێدەدرێت ئەم کارە دەکەم:

أ. ئارەزووی گۆرانی وتن دەکەم.

ب. تەنها ئارەزوودەکەم گوێی لێبگرم.

ج. هیچ شتێك ناکەم.

٣. کاتێك کتێب دەخوێنیتەوە:

أ. ئەو کتێبانە هەڵدەبژێرم کە خەیاڵاوی نەبن.

ب. هەموو چەشنە کتێبێك دەخوێنمەوە.

ج. زیاتر ئارەزووی خوێندنەوەی کتێبی خەیاڵاویم.

٤. تێڕوانین و بەهرە سروشتییەکانم بەکاردەهێنم.

أ. زۆر بەکەمی.

ب. زووزوو

ج. هەندێجار

٥. لەپاش تەواوکردنی خوێندن وەك بنچینە:

أ. بە زانستەوە خەریك بووم.

ب. لە زانستی باوەڕ و بواری هونەریدا کارمکرد.

ج. بە بازرگانییەوە خەریکبووم.

٦. گرنگی بە ڕووداوە سروشتییەکانی وەك هەورەگرمە و گێژاوی ئۆقیانوسەکان دەدەیت؟

أ. ئەگەر کاتی بەتاڵم هەبێت.

ب. نەخێر

ج. بەڵێ

٧. لەبەرخۆتەوە گۆرانی یان موزیکی ڕیکلامەکان دەڵێیتەوە:

أ. زووزوو

ب. جاروبار

ج. هەرگیز

٨. **شێوازی قایلکردنم:**

أ. ڕاستییەکان، هەستەکان و شێوەکان بەکاردەهێنم.

ب. ڕاستییەکان و شێوەکان بەکاردەهێنم.

ج. هەستەکان بەکاردەهێنم.

٩. **ئارەزووەکانم بەگشتی:**

أ. تایبەتمەندی کێبڕکێیان هەیە. (تێنس، شەترەنج و هتد.)

ب. لە شێوەی کێبڕکێدا نین. (ڕاوکردنی ماسی، جیمناستیک، موزیك و هتد.)

ج. هەردوو جۆرەکە لە خۆدەگرن.

١٠. **باری ڕۆحییم:**

أ. زووزوو دەگۆڕێت.

ب. جاروبار دەگۆڕێت.

ج. زۆر بەکەمی دەگۆڕێت.

١١. **کاتێك فێری گۆرانییەك دەبم:**

أ. بەخێرایی فێری موزیك و وشەکان پێکەوە دەبم.

ب. خێراتر فێری موزیکەکە دەبم.

ج. خێراتر فێری وشەکان دەبم.

١٢. **بڕوا دەکەیت یەکێك بتوانێت "خەواندنی موگناتیسی"ت لەسەر جێبەجێبکات؟**

أ. بەڵێ، بەلام بە زەحمەت

ب. نەخێر

ج. زۆر بەئاسانی

١٣. **بواری چالاکی کەسییم:**

أ. هەموو کات ڕێکخراوە.

ب. تا بڵێیت پەرتوبڵاوە.

ج. کەمێك ڕێکوپێکە.

١٤. **دەتوانیت ئەندێشە و خەیاڵ بنیاتبنێیت؟**

أ. زۆر بەکەمی

ب. جاروبار

ج. زووزوو

١٥. **کاتێك تێبینی وەردەگرن:**

أ. ئەنجامەکەی وەردەگرم

ب. شت دەنووسم

ج. هەردووکیان دەکەم

١٦. کامیان زیاتر بەکاردەهێنن؟

أ. قاچ و دەستی ڕاست

ب. هەردوو لاکان

ج. قاچ و دەستی چەپ

١٧. کاتێك لە پۆلدا گوێ لە وانەیەك دەگرن:

أ. تێبینی زۆر وەردەگرم.

ب. تەنها بەپێی پێویست تێبینی وەردەگرم.

ج. زۆر کەم تێبینی وەردەگرم

١٨. دەستەکانتان بهێننەوە یەك، پەنجە گەورەی کام دەستەتان لەسەرەوەیە؟

أ. چەپ

ب. ڕاست

ج. لە تەك یەکەوەن

١٩. بە پەنجەی ئاماژەتان (دۆشاومژە) ئاماژە بۆ خاڵێکی دوور بکەن.

أ. کاتێك چاوی ڕاستم دادەخەم پەنجەم هەر لەسەر خاڵەکە دەمێنێتەوە.

ب. کاتێك چاوی چەپم دادەخەم پەنجەم هەر لەسەر خاڵەکە دەمێنێتەوە.

٢٠. کامیان باشتر پێناسەی ئێوە دەکەن؟

أ. لە شیکارییە ژیرییەکان و بەکارهێنانی ژمارەکاندا سەرکەوتووم.

ب. لە بوارەکانی هونەر و ئەندێشە و بەرهەمهێناندا سەرکەوتوترم.

وەڵامەکان

١. أ. ڕاست. ب. وەك یەكن. ج. چەپ.

٢. أ. چەپ. ب. ڕاست. ج. وەك یەكن.

٣. أ.چەپ ب.وەك یەكن. ج.ڕاست.

٤. أ. چەپ. ب. ڕاست. ج. وەك یەكن.

٥. أ. چەپ. ب. ڕاست. ج. وەك یەكن.

٦. أ. وەك یەكن ب. چەپ. ج.ڕاست.

٧. أ. ڕاست. ب. وەك یەكن. ج. چەپ.

٨. أ. وەك یەكن ب. چەپ. ج.ڕاست.

٩. أ. چەپ. ب. ڕاست. ج. وەك یەكن.

١٠. أ. ڕاست. ب. وەك یەكن. ج. چەپ.

١١. أ. وەك یەكن ب. ڕاست. ج. چەپ.

١٢. أ. وەك یەكن ب. چەپ. ج.ڕاست.

١٣. أ. وەك یەكن ب. ڕاست. ج. چەپ.

١٤. أ.چەپ ب.وەك یەكن. ج.ڕاست.

١٥. أ. ڕاست. ب. چەپ. ج. وەك یەكن.

١٦. أ.چەپ ب.وەك یەكن. ج.ڕاست.

١٧. أ.چەپ ب.وەك یەكن. ج.ڕاست.

١٨. أ. چەپ. ب. ڕاست. ج. وەك یەكن.

١٩. أ. ڕاست. ب. چەپ.

٢٠. أ. چەپ. ب. ڕاست.

ژمارەی وەڵامەكانتان:

چەپ... ڕاست... وەك یەكن...

ئەگەر زۆرینەی وەڵامەكانتان هەڵبژاردەی (چەپ)ن؛ئەوا ژیریی (مەنتیق) و توانای شیكردنەوەتان بەكاردەهێنن، واتە نیوەگۆی چەپی مێشكتان چالاكتر بەكاردەهێنن.

ئەگەر زۆرینەی وەڵامەكانتان هەڵبژاردەی (ڕاست)ن؛ ئەوا گرنگی بە داهێنان و ئەندێشە دەدەن؛ واتە بە زۆریی نیوەگۆی ڕاستی مێشكتان بەكاردەهێنن.

ئەگەر زۆرینەی وەڵامەكانتان هەڵبژاردەی (وەك یەكن)ن؛ ئەوا هەردوو نیوەگۆكەی مێشكتان بە سەركەوتوویی بەكاردەهێنن.

پێڕست

هونەری بەکارهێنانی تواناکانی مێشك

لەم پەرتوکەدا لەگەڵ ئاشنابوونتان بە تازەترین توێژینەوەو زانیاری دەربارەی مێشك و نهێنیەکانی کارکردنی مێشك هەروەها ئاشنا دەبن بە کۆمەڵێك بابەتی گرنگی وەك :

- مێشکە بەرهەمهێنەکان چۆن دەدۆزرێنەوەو چۆن ئامادەدەکرێن؟
- بە چ شێوازێك فێربوون دەبێتە کارێکی چێژ بەخش؟
- IQ و EQ چین؟ چ جۆرە زیرەکییەك بۆ سەرکەوتن گرنگە.؟
- سیستمی دۆپامین کەی و بە چ شێوەیەك دەکەوێتەکار؟
- کەی (هیپۆکامپەس) کە ناوەندی فێربوونە گەشە دەکات و گەورە دەبێت؟
- مێشك چۆن خەڵاتی فێربوون دەکات؟
- سەرکەوتن لە پەروەردەدا بەچییەوە پەیو[illegible]؟
- ئەو هۆکارانەی کار لە فێربوون دەکە[illegible]؟
- چۆن گەشە بە ژیری دەدرێت؟ [illegible]رەکانی ژیری و شێوازەکانی فێربوون کامانەن؟
- پەروەردەی بەها ڕەوشتییەکان، ناوچەوانەپل و هەڵسەنگاندن!

ئەمانەو کۆمەڵێك بابەتیتر لەم پەرتوکەدا دەخوێننەوە، هەروەها لەکۆتاییدا ئاشناتان دەکات بە هەڵسەنگاندنی پێوانی بەکارهێنانی نیوەگۆکانی مێشکتان بە هاوسەنگی، کە بەوەڵامدانەوەی هەڵسەنگاندنەکە خوێنەر زۆر کەیفخۆش و سەرسام دەبێت..



نرخی (٦٠٠٠) دینارە

ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا



ARA MEDIA CENTER
www.aramediacenter.com
info@aramediacenter.com
facebook.com/ aramediacenter
instagram/ ara_media_center